

STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY

NO. 02749

MAYKHOLIM TSUM GEZUNT

Malky Eisenberger

•



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified.

If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

מאַכלים צום געזונט
מיט
אַריבער 100 רעצעפּטן

פּראָדצירט געשריבן
און אויסקערובירט
פון
מלכה יענטא אייזענבערגער

שנת ה'תש"נ

הוצאת איינדריק
נאכמאכן פארבאטן
כל הזכויות שמורות

©

copyright 1990

All rights reserved

By Malky Eisenberger

5114 13th Avenue

Brooklyn, New York 11219

Tel. 718 972 1846

Eindrck Publications

Printed in the United States of America

טייל א; וויסענשאפט:

	פארווארט:
1	אריינפיר
8	א גרונדליכע קוק
16	פארדייען דאס עסן
21	איבערוואג
34	וואסער
38	פראוטיין
42	ברויט-שטאף
54	געוויקסן
56	מילך
58	אוויל
61	צוקער
66	זאלץ
70	געוויירצן
79	גרינצייג
87	גיס
92	שפראצונג

טייל ב; קאכן גריז פון ברויט שטאף:

96	ברוינע רייז
100	קארן מעהל

זייט

אינהאלט

- 102 האָבער (oatmeal)
103 קאַשע
104 מיליטס (הירזן) (millits)

טייל ג; זופ:

- 106 נאַכטמאַל אין אַ טעלער זופ
108 רויטע לינגן און מיליט זופ
110 ברוינע רייז מיט גרינע אַרבעס זופ
112 אַ פיינע זופ
114 רייז, מיליטס און לינגן זופ
116 ווייץ מיט רייז זופ
118 לינגן זופ
120 גערשטלעך זופ
122 ווייצלעך מיט לינגן זופ
124 לינגן מיט רייז זופ

טייל ד; באַקן פון ראָענע מעָהל (whole wheat flour):

- 126 באַקן
128 ברויט
133 פֿרעטצל
136 פאַרנע קישקע
138 קנישעס
143 עפיל קיכעלעך

144	קיכעלעך פון געמישטע מעהל
146	קיכעלעך פון קוקוס-גיס
148	קיכעלעך פון קארן און האבער מעהל
149	עפיל קיכעלעך
150	קיכעלעך מיט רייז
151	אייער קיכעל
152	פאנקעס
	קאקאש קיכען פון באקסער מעהל און
155	קיפעלעך פון באקסער מעהל
158	געבלעטערטע טייג
160	עפריקאט לעקוואר
160	גיס אָנפילעכטס

טייל ה; זויעשטאף צושפייז:

162	חרין
166	טחינה
167	מייערן סאלאט
168	נאך סאלאטן
169	זויערע איגערקעס

טייל ו; פארשידענס:

171	רייז אָנפילעכטס
172	געפילטע שוועמל

זייט

אינהאלט

173	געלע סקוואש
175	רויטע ליגן
176	רביא
178	ארבעס
180	בונדלעך
183	אזוקי בונדלעך
185	אייז'עס

טייל ז; לַכְבוֹד שֶׁכַּת וַיּוֹ"ט:

190	באקן חלוח
195	מאסט — טרויבן זאפט
199	פיש און געפילטע פיש
203	עוף'ענע זוף
204	לאקשען טייג
206	טשולענט, און געקנעטענע קוגעל
209	רייז קוגעל
211	פֿלוימען קאמפאעט
212	עפריקאט קאמפאעט
213	מעלאנע קאמפאעט
214	סימנים לַכְבוֹד ראש השנה
217	אחרוג אן צוקער

טייל ח; געטראנק—פון וואס:

זייט

אינהאלט

220

אויפֿשטעלן באַרשט

223

מילך פון סעסעמי

225

קאָקיטשאַ טיי

228

מאַגלען מילך

229

מילך פון סאַי בונדלעך

טייל ט; היימישע רפואות:

236

גרינע קלעי

238

טיי

פאַרוואָרט:

מיט לויב און דאַנק צו הקב"ה, איז מיין האַרץ פול מיט פֿרייד, דאָס עס איז מיר באַשערט די זכיל' צו ענדיגן און אַרויסגעבן אזא בוך, מאַכלים צום געזונט.

אסאך אַרבייט ליגט אין דעם בוך. אין דעם בוך וועט איהר געפינען אסאך רעצעפֿטן וואָס ווערן געמאַכט אָן אייער, ווי אויך אָן צוקער. אויך וועט איהר טרעפֿן באַשריבן פֿאַרשידענע וויסנשאַפט וועגן עסן וואָס בְּרענגט געזונטהייט צום מענטש.

דערנײל איז דאָס דער ערשטער בוך פֿון אזא סאַרט, וואָס איז געשריבן אין אונזער אידישע שפּראַך, וואָס איז מיט אונז שוין פֿיל הונדערטער יאָהרן.

דער פֿלאַן איז אז מיט דעם הילף פֿון הקב"ה איז דער בוך גאַר אַן אַנפֿאַנג. דער פֿלאַן איז אַנצופֿאַנגן מיט אַן „איינדרוק בֿריו" (News Letter), וואָס וועט בעזה"ית זיין

געצילט פאר די אידישע טאכטער, וואס עס
וועט זיין באשריבן אינטערעסאנטע מעטאדן
פון פירן א ווירטה-שאפט, וואס זאל העלפן
זיך צו היטן דאס געזונט, אויף א גרינגן
איינגענעמעם אופן פאר די גאנצע משפחה.

צו באקומען דעם איינדרוק בריוו ביטע
שיקט אריין אייער נאמען און אדרעס, מיט
צעהן דאלער, צו באקומען דער איינדרוק
בריוו אויף איין יאהר. דער איינדרוק בריוו
וועט בעזה"ח ערשיינען 5 מאהל א יאהר.

מלכה יענטא אייזענבערגער

אריינפיר:

וואס האט מיך געברענגט צו שרייבן דעם בוך? איך האב צוגעקוקט וויפיל מענטשען ליידן פון פארשידענע שוואכקייטן, וואס מענטשען מאכן מיט, מיט פֿרובלעמען פון קינדער. וואס מענטשען ליידן אלס רעזולטאט פון נישט וויסן, ווי אזוי מען קען זיך פארגרינגערן, מיט וויסן, ווען אין ווי אזוי, זיך צו באנוצן, מיט אלטע, היימישע מיטלען, וואס מיט די אלגעמיינע מעדיצינישע מעטאדן ווערט דער פֿרובלעם נישט געלעזט.

דער ציל פון דעם בוך איז; צו געבן צו פארשטיין, אין ווייזן ווי אזוי, מען קען זיך אויסלערנען, צו נוצן אין הנאה האבן פון פארשידענע, עסן'ס און טרינקען, וואס זענען איינגענעם אין לייכט צו פארדייען, וואס קענען אפֿטמאל העלפן און זיין א רפואה, איידער מען פֿרובירט רפואות, וואס קען זיין שעדליך פאר איין זאך, בשעת עס העלפט פאר אצווייטע זאך.

מאַכלים צום געזונט

די וועלט קשיא וואס מענטשען האָבן איז פאַרוואָס, ווען אַ מענטש פילט זיך נישט גוט חס ושלום, גייט מען צום דאקטער, דער דאקטער שרייבט אַ רעצעפט, דאן גייט מען צום אַפטייק [druggist], וואָס פאַרקויפט דעם מעדיצין, וואָס דער דאקטער האָט פאַרשריבן. פאַרוואָס פּרופּירט נישט דער דאקטער קודם צו היילן מיט היימישע מיטלען, צו געבן אַ גוטע דייעט, אָדער הייסן טרינקען איינע אָדער מערער פון די פאַרשידענע טייען וואָס איז באַוואוסט צו העלפן צום געזונט.

דער טעם דערפון איז, דער הייליגער רמב"ם זצ"ל שרייבט, „אַ מענטש וואָס איז הונגעריג, איז אַ חולה. נאָר צו דעם קרענק ווייסט יעדער די רפואה, אז ער וועט עסן וועט ער זאט ווערן.“ אזוי ווי אַ מענטש וועט נישט גיין צו אַ דאקטער, בעטן אַ רפואה, ווען ער איז הינגעריג, ווייל די רפואה צו דעם איז זייער פאַרשטענדליך, אזוי אויך, די אלע דייעטן, און היימישע

מיטלען, דארפן זיין פארשטענדליך און
וויסענד צו א יעדן. א דאקטער'ס אויפגאבע
איז צו היילן ערינסטע קראנקע, וואס פאר
זיי העלפט נישט קיין היימישע מיטלען.

צו ווערן א דאקטער, גייט מען זייער אסאך
אדורך, מען דארף שוודירן אסאך יאהרען,
אדורך גיין פארשידענע שווערע עקזאמען.
דאן דארף מען ארבייטן א צייט אין א
שפיטאל. ביז מען ווערט א דאקטער, האט
מען אריינגעלייגט זייער אסאך כח אין צייט.

צו ווערן אן אפטייקער דארף מען אויך א
פאר יאהר שטודירן, ביז מען באקומט אן
ערלויבעניש ארויסצוגעבן די אויסגעארבייטע
מעדיקאמענטן, וואס דער דאקטער האט
פארשריבן, אז דער פאציענט זאל אייננעמען,
צו ווערן געזונט.

מעדיצינען ווערן פראדאצירט אין ספעציעלע
מעדיצין פאבריקן, וואס גיבן אויס זייער
אסאך געלט און צייט, ווי אסאך סייענטיסטן
און כעמיסטן לייגן אריין אסאך כח און

מאכלים צום געזונט

צײט. דאָס אַלעס װערט שטודירט ביז עס
װערט אויסגעטראָפן, די בעסטע מעדיצינען
פאַר די ברייטע װעלט. די אַלע כוחות, װאָס
דאָקטורים, אַפטייקער, כעמיסטן, לייגן אַרײן,
זענען פֿדי צו העלפֿן, פאַר קראַנקע, װאָס
קענען זײַן אַליין נישט העלפֿן. אמאָל האָב
אײך געפֿרעגט אַ אײדישן דאָקטער פאַרוואָס
די דאָקטורים פֿרובירן נישט צו היילן מיט
נאַטירליכע רפואות? ער האָט מיר געזאָגט
און דערבײ געגעבן צו פאַרשטיין, אז צו
נוצן נאַטירליכע רפואות, דאַרף מען נישט
קײן דאָקטער, דאָס קען מען אַליין פֿרובירן.
און װען דאָס העלפֿט נישט חס ושלום,
דעמאָלס דאַרף מען גײן צו אַ דאָקטער.
במילא װען אײנער קומט צו אַ דאָקטער,
טוט דער דאָקטער דאָס באַטראַכטן, אז דער
מענטש האָט שוין פֿרובירט אין דער היים,
װאָס ער האָט געקענט, און דער דאָקטער
גײט חיפֿף צו זײן װעג פֿון מעדיצין.

דער ספֿר חרדים ברענגט אַ מעשה. אַ
גרויסער שר פֿון אַ מלך, איז געגאַנגען
פאַנגען חיות אין װאַלד, און ער איז

נאָכגעלאָפֿן צו פּאַנגען אַ פּוקס. דער פּוקס
 האָט אים אַ קליינע בייס געגעבן. אַנפּאַנג
 האָט דער שר, גישט געפילט קיין ווייטאָג.
 דעם צווייטן טאָג, האָט דער פּוקס אַנגעהויבן
 צו ווערן געשוואָלן. דעם דריטן טאָג איז
 דער גאַנצער פּוקס שוין געווען געשוואָלן.
 דאָס איז גרויסע יסורים. די קעניגליכע
 דאָקטורים, האָבן פאַרשריבן פאַרשידענע
 זייער טייערע מעדיצינען, זיי האָבן גאַרנישט
 געשפּאַרט קיין געלט, צו היילן דעם שר.
 עס האָט אָבער גאַרנישט געהאַלפֿן, און זיי
 האָבן שוין געוויסט, און זיך צוגעגרייט, אז
 דער שר וועט שטאַרבן. דאָס גאַנצע
 הויזגעזונט, האָט געוויינט. מיט איינמאַל
 קומט אַריין, איינע פּון די באַדינער, צו
 בְּרענגען אַ געשאַנק פאַר דעם שר, ווי
 געווענטלעך, און ער זעט, די גרויסע צרה
 וואָס הערשט אין שטוב. ער זעט דאָס דער
 האַר איז אזוי קראַנק. ער פֿרעגט זיי, וואָס
 איז דאָ פֿלוצלינג געשען מיט מיין האַר?
 מיט דריי טעג צוריק האָב איך אים געזען,
 און ער איז געווען, פֿריש און געזונט. האָבן
 די שטוב מענטשען געזאָגט פאַרן באַדינער,

א קליינע ביס פון א פוקס האט געברענגט דעם דאזיגן טויט. האט דער באדינער זיך אנגערופן „איר זאלט נישט מורא האבן. מיט דעם הילף פון הקב"ה, וועל איך אים אויסהיילן". דער באדינער איז שנעל געגאנגן צום פֿעלד, ער האט צוזאמען געקליבן גראָזן, וואָס ער האָט געוואָסט זייער אינהאַלט. ער איז געלאָפֿן, און געברענגט די גראָזן, צום האַר'ס הויז, ער האָט צוגעגרייט די גראָזן, און אַרויפֿגעלייגט אויף דעם פֿוס פֿון זיין האַר, צוויי דריי מאָל, און באלד האָט זיך דער פֿוס אָנגעפֿאַנגען צו היילן. דעם דריטן טאָג איז דער שר געווען אונגאַנצן אויסגעהיילט, און ער איז שוין געגאַנגן אויף זיינע פֿוס. די דאָקטוֹרים זענען ענשטויגט געוואָרן, און זיי האָבן געלויבט הקב"ה, וואָס האָט באַשאָפֿן פֿאַרשידענע סגולות און די גראָזן. פֿון די מעשה קען מען זען, אז אַסאַך מאָל, קענען פֿשוט'ע היימישע מיטלען, מער העלפֿן, ווי די פֿאַרגעשריטענע, שאַרפֿע מעדיצינען.

דער בוך וועט בְּדֶרֶךְ כָּלֵל, געבן צו

מאַכלים צום געזונט

פאַרשטיין פאַר דעם ליינער;

די וויסנשאפט פון אכטונג געבן אויפן געזונט.

ווי אזוי צו צוגרייטן געזונטע מאכלים וואס
זאל זיין באטעמט צו עסן. דאס מיינט, ווי
אזוי צוזאמען שטעלן, קאכן און באקן.
פאַרשידענע אינטערעסאנטע רעצעפטן [recipes].

א ביסל וויסנשאפט פון נוצן, פאַרשידענע
טייען.

פאַרשידענע אמאליגע מעטאדן פון פירן א
וירטה-שאפט.

א גרינדליכע קוק:

ברוך השם. אזא שיינע גרויסע וועלט.
מיר לעבן היינט אין א צייט ווי אלעס זעט
אויס אזוי גרויס און אזוי פיל. אסאך מאל
ווייסט מען נישט צו וואס זיך ערשט
צוצוכאפן. מיר האבן ב"ה אן אויסווייל פון
פארשידענע עסן'ס, און אלעס קען מען
באקומן כּשר, גלאט כּשר און כּשר למהדרין
מן המהדרין.

אלעס כּמעט ווערט געמאכט אין גרויסע
פאבריקן, גרויסע פּעלדער, און גרויסע מילך
פארעמס. אלעס ווערט צוגעגרייט עס זאל
גוט שמועקן און אויפנועקן דעם אפּעטוט פון
מענטש, ווען ער זעט די גלענצענדע
פענסטער וואס איז אנוועזנד אין די גאסן,
ווער עס גייט אדורך די געשעפּטן. צווישן
די אלע מאכלים וואס ווערט היינט
פארקויפּט, איז דא אסאך פראדאקטן, וואס
ווערן זייער קונצליך געמאכט, מ'דארף אריין
לייגן פארשידענע ארטיקלען, אז דאס עסן
זאל זיין בא'טעם'טער, אויסזען שענער, און

מאכלים צום געזונט

האלטן לענגער. עס קען זיין אין עסן אריינגעמישט כעמישע מאטריאל, וואס איז שעדליך פאר א מענטש צו עסן.

ווען א מענטש קויפט א פארטיג מאכל איז ער קיין מאל נישט זיכער, ווי אזוי מען האט דאס מאכל געמאכט, און וואס דער פראדאצירער האט אין דעם אריין געלייגט. עס איז זייער מעגליך אז פארשידענע מאכלים וואס מיר עסן היינט איז שעדליך צום געזונט.

וואס דארפן מיר טוהן דערצו?

איין זאך וואס מיר קענען טוהן דערצו איז, פרובירן צו קאכן, באקן און צוגרייטן, וואס מען קען ביי זיך אינדערהיים. האפענטליך וועסטו דיך קענען אויסלערנען פון דעם בוך „מאכלים צום געזונט“ ווי אזוי אנצוגרייטן, און וואס מען דארף עסן עס זאל זיין צום געזונט.

עס איז היינט דא א דערוועקונג, אז די מאכלים וואס אסאך לייט זענען צוגעוואונט צו עסן, איז נישט דאס בעסטע צום געזונט.

מאכלים צום געזונט

ס'איז ליידער דא אסאך מענטשען וואס
ליידן אויף פארשידענע שוואכקייטן אלס
רעזולטאט פון גישט ריכטיג עסן.

„א מענטש דארף עסן און טרינקען“ דאס
ווייסט יעדער.

אבער אז דאס עסן און טרינקען דארף זיין
צוגעפאסט צום מענטש, דאס עסן זאל געבן
כח און געזונט, מאכלים וואס זאלן זיך גוט
פארדייען אין מאגן, אז ווען דאס עסן קומט
צו די בלוטן, זאל עס זיין ריין, דאס דארף
מען פארשטיין.

אז אלעס קלאפט, דאס בלוט איז ריין און
דער מענטש גיבט ארויס דאס שמוץ פון
קערפער, פילט זיך דער מענטש פריש און
געזונט, און גרייט צו טוהן לויט זיין שכל
פירט אים.

דער הייליגער רמב"ם זאגט „ווער עס האט
א געזונטן קערפער קען בעסער דינען דעם
באשעפער.“ יעדער איד וויל זיין געזונט.
וועלן אליין איז גישט גענוג. די וועלט

ווערט אָנגערופֿן „עולם העשי׳“, אַ וועלט וואָס מען דאַרף טוהן. דער מענטש, דער איד מוז זיך פאַרלאָזן אויף דעם הייליגן באַשעפֿער, אָבער ער דאַרף אויך טוהן וואָס מען פאַרלאַנגט פֿון אים אַלס איד, אַלס מענטש.

אַ מענטש דאַרף עסן און טרינקען. אַ מענטש קען נישט אויסהאַלטן מער ווי אַ פֿאַר טעג אָן טרינקען, און מער ווי אַ פֿאַר וואַכן אָן עסן. אָבער אַ מענטש קען לעבן יאָהרען און נישט עסן די ריכטיגע שפּייז. פֿון ווי ווייסט אַ מענטש וואָס ס׳איז גוט צו עסן, און וואָס ער זאַל נישט עסן?

אײן זאַך וואָס אַ איד קען טוהן דערצו איז, ער זאַל בעטן דעם הייליגן באַשעפֿער, אַז ער זאַל וויסן פֿון זײן שַׁכֵּל, וואָס עס איז געזונט צו עסן.

בְּכֹל אִיז דִּי גַעוואָנהייט אין אַמעריקע, אַז מען נוצט נישט דעם שַׁכֵּל, ווען מען קען זיך באַגײן אַנדערשט. אַ מענטש קען

מאַכלים צום געזונט

טראַכטן שְׁנֵעַל, און ווען ער וויל קען ער טראַכטן שְׁטאַט. אַ מענטש קען אָפּט מאל האָבן 50,000 מַחְשָׁבוֹח אין איין טאַג, און ווען אַ מענטש וויל קען ער טראַכטן די זעלבע זאַך 50,000 מאל. די זאַך קען מען זיך אָפּלערנען פון די מעשה ווי אַ איד האָט זיך באַרוּמט פאַר דעם צדיק הר"ר הערשעלע דזשויבער זצ"ל זי"ע ועכ"י, אז ער קען טראַכטן הונדערט רעיונות אין איין טאַג. האָט דער צדיק געענטפערט די טראַכסט הונדערט רעיונות אין איין טאַג, און איך טראַכט, אין איין רעיון, הונדערט טעג.

ווען עס פאלט איין פאר אַ מענטש אַ גוטע געדאַנק, וואָס קען אים פאַרלייכטערן אַדער פאַרבעסערן זיין דייעט אַדער זיין געזונט צושטאַנד, זאל ער נישט לאָזן דעם געדאַנק פאַרלוירען גיין, נאָר ער זאל אין דעם געדאַנק, אריינטראַכטן און איבער חזרן, ביז מען זאל דעם געדאַנק גוט פאַרשטיין, פֿרי מען זאל דאָס קענען אויספירן און אויסנוצן אויפ'ן בעסטן אופן.

מען קען זיך לערנען פון קינדער, גוט צו טראכטן. עס טרעפט זיך אסאך, דאס א קינד וועט זאגן פאר די לערערן, איך האב פארגעסן צו ברענגען א בייך אדער א פעדער. דאס זעלבע קינד, וועט נישט פארגעסן צו ברענגען, געלט אדער א אונטערגעשריבן צעטיל, וואס מען דארף האבן צו קענען פארען אויף א אויס-פלוג. פארוואס איז דאס אזוי? ווייל דאס קינד חזר'ט זיך איין, און טראכט זייער אסאך מאל, "אז איך וויל פארען, מוז איך ברענגען געלט, און דאס אונטערגעשריבן צעטיל, פאר די לערערן, ווען נישט וועל איך נישט קענען פארען".

ווען איינער פארגעסט עפעס צו טוהן, איז דאס ווייל מען האט נישט גענוג צוגעגרייט דעם מ'ת, צו דערמאנען, ווען די צייט וועט קומען. למשל, ווען איינער וויל אויפשטיין צופרי, 6 אזייגער, דארף מען טראכטן, ווען מען לייגט זיך שלאפן, רבוננו של עולם העלף מיר, איך זאל קענען אויפשטיין

מאַכלים צום געזונט

געזונטער הייט מאַרְגֵן צופֿרי 6 אַזײַגער. מֶען דאַרף עס אײַבערטראַכטן א פֿאַר מאָל, און צופֿרי, בֶּעזַרְח הַשֵּׁם, א פֿאַר מײַנוט פֿאַר זַעקס אַזײַגער, וועט די מַחֲשֶׁבָה דערמאַנען, יֶעֱצֵט אײַז זַעקס אַזײַגער. אױפֿשטיין וועט מֶען נאָר אױב מֶען וויל גענוג שטאַרק.

עס אײַז דא אַ חױב, פֿון צוגרײטן דאָס לֶעבֶנ'ס וויכטיגקײט, דאָס עָסן.

צוגרײטן מאַכלים וואָס זאָלן זײַן צום געזונט און עס זאל זײַן מיט אַ גוטן טעם, און שְׂמֵעֵקן גוט, אײַז אַ וויכטיגע קענטעניס. ווער עס אײַז אײַנטערעסירט זײַך אױסצולערנען גוט צו קאַכן, דער וועט בעהשײַח מַצְלִיחַ זײַן, עס ווענט זײַך וויפֿיל צײַט און מַח, מֶען וויל אַרײַנגלייגן צום אַנגרײטן דאָס עָסן.

דער מענטש אײַז אַ קאַמפֿליצירטע מאַקאַניזם. ווען הקב"ה העלפֿט אַ מענטש אײַז געזונט, קלאַפֿט אלעס ווי אַ זײַגער, יעדעס עבר פֿון מענטש טוט זײַן אױפֿגאַבע. אָבער דער מענטש דאַרף זען צו פֿלעגן

מאכלים צום געזונט

דעם קערפער, אויפן ריכטיגן וועג. בעטן
הקב"ה, זאל אים אריינגעבן אין שכל צו
וויסן וואס צו עסן.

עס איז דא אסאך דעות, וואס עס איז יא
געזונט צו עסן און וואס עס איז נישט
געזונט צו עסן, און דאס לעצטע ווארט
בלייבט ביים מענטש. מען מוז זיך אליין
פעסט שטעלן, וואס עס איז יא גוט צו
עסן, פאר זיין געזונט, און וועלכע עסן'ס
מאכן דעם מענטש מיד נאכן עסן. מיר
לעבן אין א צייט, וואס עס איז דא ב"ה, א
גרויסער אויסווייל פון פארשידענע מאכלים.
מען דארף נאר אויסוויילן דאס גוטע. הקב"ה
זאל טאקע העלפן און אונז געבן אין שכל
ווי אויסצונוצן די שפע צום געזונט.

פארדייען עסן:

ווען א מענטש וויל עסן עפעס א נייע מאכל, וואס מען האט נאך קיינמאל נישט געגעסן, איז גוט מען זאל צום ערשט זען צו עס שמעקט אים. עס איז גוט צוגעבן א שמעק דאס מאכל, און אז עס שמעקט איינגענעם, זאל מען דאס פארזיכן. וויל געוויינטליך האט מען מער הנאה פון עסן ווען עס שמעקט גוט פאר דעם מענטש, און דעמאלס פארדייעט זיך דאס עסן בעסער, וויל ווען דער מענטש איז רואיג און צופרידן, איז דער מאגן רואיג, און רואיגער הייט ארבייט בעסער דער מאגן.

אפילו עסן שמעקט נישט איינגענעם קען מען דאס אויך פארזוכן, וויל מען קען הנאה האבן פון עסן אפילו מען האט נישט הנאה פונם שמעק.

ווען א מענטש וויל זיך צוגעוואונען צו א נייע עסן, זאל מען עס טוהן לאנגזאם, כדי צו קענען זען ווי אזוי דאס נייע עסן

פארדייעט זיך. אויך וועט מען זיך בעסער
און גרינגער קענען צוגעוואונען צו דעם
נייעם טעם פון מאכל.

עס זענען דא מענטשען וואס קענען נישט
פארטראגן פארשידענע עסן'ס. אסאך מאל
ווערט דער פראבלעם געלעזט ווען מען עסט
דאס מאכל אליין, און נישט צוזאמען מיט
אנדערע עסן'ס. צום ביישפיל, מעלאנע
פארדייעט זיך זייער שנעל, ווען דער מאגן
איז ליידג. אבער טאמער עסט מען מעלאנע
אויף א פולן מאגן, נאכדעם וואס מען האט
געגעסן, מאכלים וואס עס געדויערט לאנג
צו פארדייען, ווי צום ביישפיל פיש, פלייש,
אדער ברויט, דעמאלס דארף די מעלאנע
ווארטן, ביז עס קען ווערן פארדייעט.
דערזייל ווערט די מעלאנע פארדארבן אין
קערפער, און דאס ברענגט אז דער מענטש
זאל האבן געזאנדער קרעמפן. אבער ווען
דער זעלבער מענטש עסט מעלאנע, נישט
אויף א פולן מאגן, דעמאלס פארדייעט מען
גוט די מעלאנע און עס ברענגט צו פאר
דעם מענטש, פרישע קרעפטן.

מאַכלים צום געזונט

עס זענען פאַרהאַן מענטשען וואָס באַקומען
„לופט (געז) אין קערפער, וואָס דאָס קען
ברענגן ח"ו קאָפּ תייטאָג, אָדער אַנדערע
תייטאָג, מען ווערט מיד און פויל, אָדער
אַנדערע אומבאַקוועמליכקייטן, ווען זיי עסן
די מאַכלים וואָס פראַדאָצירן געז, א טייל
עסן וואָס קען ברענגן געז זענען;

קאַרטאָפּל (potatoes).

אַראַנשען (oranges),

אויך זאָפט פון אַראַנשען (orange juice).

גראַפֿ-פֿרוכט (grape-fruit).

באַנאַנעס (Bananas).

טאַמאַטן (tomatoes),

און טאַמאַטן זאָפט (tomato juice).

גרינע עפיל, אסאך מאל ווען א רויטע
עפיל פארשאפט פאר א מענטש געז אָדער
אומבאַקוועמליכקייט, וועט מען אָבער א
העלפט פון א רויטע עפיל יא קענען גוט
פארדייען.

עס איז זייער וויכטיג צו וויסן דאָס פֿרוכט

און גרינצייג, זאל מען נאר עסן ווען זיי
זענען גוט רייף, ווייל אומגעצייטיגטע
געוואוקסן זענען זייער שווער צו פארדייען,
און עס קען אמאל זיין זייער שעדליך פאר
א מענטש. איבערהויבט באנאנעס.

עס זענען דא מענטשען וואס קענען נישט
פארטראגן שאלעכטס, פון פרוכט אדער
גרינצייג.

אז מען עסט פרוכט מיט גרינצייג צוזאמען,
איז דאס שווער צו פארדייען. און עס קען
פראדאצירן געז.

עס זענען דא מענטשען, וואס ווערן זייער
מיד, נאכדעם וואס זיי טרינקען מילך, ווייל
זיי טוען עס שווער פארדייען, און דאס
מאכט זיי געז אין קערפער. (זע קפיטל פון
מילכיגס. זייט 56) אויף איז דא מענטשען
וואס פארדייען שווער קעז און אנדערע
מילכיגע פראדאקטן.

עס זענען דא מענטשען, וואס פארדייען

שׂווער, ןוען זיי עסן צוזאמען פיש מיט
ברויט-שטאף.

אויך זענען דא מענטשען וואס פארדייען
שׂווער, ןוען מען עסט צוזאמען פלייש מיט
ברויט-שטאף. דעמאלס איז בעסער צו צו
עסן צום פלייש, גרינצייג (מייערן, סקוואש,
בעריקליך [צוויקל]).

אויך זענען דא מענטשען וואס קענען נישט
פארדייען אייער, ןוען זיי עסן דאס צוזאמען
מיט ברויט.

עס זענען דא מענטשען וואס באקומען געז
נאך יעדן עסן, ןייל מען צוקייעט נישט
גוט דאס עסן. עס איז זייער וויכטיג אז א
מענטש זאל זיך צוגענוינען גוט צו צוקייען
דאס עסן. ווי מער א מענטש צוקייעט דאס
עסן אלס ןויניגער דארף דער מאגן
ארבייטן צו צומאלן דאס עסן, און אזוי קען
זיך דאס עסן בעסער, שנעלער און גרינגער,
פארדייען אין מאגן.

ווי אזוי צו לייען דעם פראבלעם פון
איבערוואג:

א גרויסער פראבלעם וואס איז היינט דא
ביי זייער אסאך מענטשען, איז פעט. מען
וועגט מער ווי מען וואלט געוואלט וועגן.
מען טראגט אויף זיך מער פעטן ווי עס
איז היכטיג צום געזונט.

מיר לעבן אין א צייט ווי עס איז ב"ה דא
א שפע פון עסן. מען קען באקומען
אלערליי שפייו כמעט צו א יעדע צייט. אין
מיטן ווינטער קען מען קויפן זומער פרוכט.
עס איז ממש א פארגענוגן צו קענען עסן
וואס איינער וויל.

צו קענען עסן וואס איינער וויל, און מען
זאל נישט דארפן חרטה האבן, און טראכטן
פאר וואס האב איך זיך נישט איינגעוואלטן
פון צו עסן, דאס איינצוהאלטן, איז א
גרויסע הילף, צו פארלירן עקסטרע וואג.

עס זענען דא מענטשען, וואס ווילן זיין

פֿעט ווייל; דעמאלס זען זיי זיך מער אָן.
 און עס זענען דאָ מענטשען וואָס האָבן
 מורא צו ווערן דאר. געווענטליך איז דאָס
 נאָר אין געדאנק ווייל זיי ווילן עסן. זיי
 ווילן אסאך עסן און זוכן נישט און טראכטן
 נישט, ווי אזוי צו צוקומן, צו די
 געוואונטשענע וואָג, וואָס דער מענטש דארף
 וועגן. אָבער עס מוז נישט אזוי זיין. עס
 איז פארהאן זאכן צו וואָס אַ מענטש קען
 נישט צוקומן, צום ביישפּיל;

ווען איינער איז אריבער די צוואנציג יאָהר
 קען ער שוין נישט וואַקסן העכער. אָבער
 ווען איינער איז אריבער די צוואנציג יאָהר,
 און ער וויל ווערן דאָרער, קען מען צו
 דעם צוקומען, מען דארף נאָר וויסן און
 וועלן, וועט מען בעזה"י צוקומען צו די
 געוואונטשענע וואָג.

עס איז פארהאנען פארשידענע מעטאָדן, פון
 האַלטן אַ דייעט, צו פארלירן וואָג.
 נישט יעדע דייעט איז גוט פאר אַ יעדן,
 און נישט יעדע דייעט איז איינגענעם אַדער

באַקוועם, פאַר אַ יעדן. יעדער מענטש דאַרף זיך אליין אויסקלויבן, וועלכער דייעט עס איז פאַר אים פאַסיג.

נאָך אַ כּלל איז דאָ, דאָס מען זאל נישט, צוזאַמען כאַפּן, אלע דייעטן אויף איין מאָל. איינס: ווייל אַסאַך מאָל איז עס נישט באַקוועם אַדורך צו פירן, און צווייטנס; אַפּט מאָל איז עס פשוט נישט געזונט.

אַז מען וויל פאַרלירן וואָג, איז דאָ אויסקערעכנט איידיעס וואָס מען קען פּראַבירן;

1) צו עסן נאָר ווען מען איז הינגערִיג.

2) נאָר צו עסן, ביז מען איז האַלב זאַט.
דאָס מיינט, צו עסן ביז מען פילט מער נישט קיין הונגער. אָבער עס איז נאָך דאָ פּלאַץ, פאַר נאָך עסן.

אַז איינער עסט ביז ער קען מער נישט עסן, וואָס אַטייל מענטשען רופן דאָס זאַט, איז דאָס אָבער און אַמח'ן איבער-געגעסן.

3) איינער מען נעמט עפעס עסן אריין אין מויל זאל מען טראכטן, פארוואס וויל איך יעצט עסן?

דאס ערשטע מאל ווען מען וועט טראכטן, פארוואס וויל איך יעצט עסן, וועט מן הסתם איינפאלן, פארשידענע ענטפערס, ווי צום ביישפיל,

איך בין זייער נערותעז יעצט.

דאס עסן איז אשאד ארויס צו ווארפן.

אז איך וועל יעצט נישט עסן, וועל איך באלד הונגעריג ווערן.

קיינמאל בין איך נישט הונגעריג, און מען קען נישט לעבן אן עסן.

די אלע ענטפערס זענען גוט, אז מען זוכט

נישט צו פארלירן וואג. אבער אז מען זוכט

צו פארלירן וואג, זאל מען עסן נאר ווען

מען איז הונגעריג. עס איז אסאך

באטעם טער דאס עסן, ווען מען איז

הונגעריג.

נאכדעם, אז מען ווייסט, יעצט קען איך

שוין עסן, ווייל איך בין שוין הונגעריג,

דער קערפער פארלאנגט שוין שפיין, זיך צו
ערנערן, דעמאלס דארף מען וויסן, אז כדי
צו פארלירן וואג דארף מען נאר עסן, ביז
מען ווערט האלב זאט.

עס איז זיך גוט צו צוגעוויינען נישט צו
ליינען אדער טוען עפעס בשעת ווען מען
עסט. ווייל דעמאלס האט מען דעם קאפ,
ביי עפעס אנדערשט, און אסאך מאל נעמט
מען נישט און אכט, אז מען עסט. אזוי
באמערקט מען נישט וויפיל מען עסט, ביז
מען גיבט זיך א דערזע אז דער גאנצער
טעלער איז ליידיג, און מען פילט נאך
הונגעריג ווייל מען האט גארנישט הנאה
געהאט פון עסן.

נאך איין וויכטיגע זאך וואס מען דארף
וויסן, צו פארלירן וואג איז, וואס וויל איך
יעצט עסן?

נאכדעם ווי מען פילט זיך הונגעריג, און
מען באטראכט זיך אז מען וועט נאר עסן
צו ווערן האלב זאט, בלייבט די פראגע,

וואס וויל איך יעצט עסן? פֿרי צו פֿארלירן
 וואָג דאַרף מען נאָר עסן, וואָס און וויפֿיל,
 עס וועט נישט באַנק טוהן, אז מען האָט
 עס געגעסן. די בעסטע זאָך צו עסן איז,
 עסן וואָס מען ווייסט עס איז געזונט פֿאַרן
 קערפֿער.

פֿאַר זיך איז יעדער מענטש דאָס
געטרייסטע. נאַטירליך, ווען איינער וויל
 עפעס טוהן, קומט עס גרינגער אָן צו טוהן,
 ווען מען ווייסט, אז מען וועט דערפֿון הנאה
 האָבן. נו ווער קען בעסער פֿאַרשטיין, ווי
 דער מענטש פֿאַר זיך, פֿון וועלכע עסן מען
 וועט פֿעט ווערן, און פֿון וועלכע עסן מען
 וועט זאט ווערן, נאָך וועלכע עסן מען פֿילט
 זיך באַקוועם, און וועלכע עסן מאַכט דעם
 מענטש מיד. עס איז נישט אלעמאל אזוי
 גרינג צו וויסן, די זאַכן. אסאך מאל דאַרף
 מען דאָס קודם גוט איבערטראַכטן, מען זאל
 צוקומען צו פֿאַרשטיין, וועלכע עסן, צו עסן,
 עס זאל זיין צו געזונט.

וואָס טוט מען, ווען עס שמעקט צו עסן א
מאָל, און מען איז נישט הונגעריג?

דעמאלס איז גוט צו קלערן;

דאס מאַכל שְׁמַעְקֵט מיר, יַעֲצֹט בין איך
נישט הונגערִיג, אָבער ווען איך וועל זיין
הונגערִיג וועל איך דאָס עָסן. אָבער אויב
עס שְׁמַעְקֵט שְׂטאַרק אָן, איז ראַטזאַם צו
פאַרזוכן פון דעם מאַכל, (ווייל אמאָל קען
שאַטן צום געזונט, אויב עס גלוקסט שְׂטאַרק
צו עָסן אַ מאַכל און מען עָסט דאָס נישט)
און דאָס איבֶּערִיגע אַוועק לייגן צו עָסן ווען
מען וועט זיין הונגערִיג.

וואָס טוט מען אז מען איז הונגערִיג, און
מען ווייסט אז באלד דאַרף איך גיין צו אַ
סענדָה, ווי איך וועל עָסן?

מען קען וואַרטן, און אַוועקלייגן דעם
הונגער, ביז צו די סענדָה, אָדער זאל מען
באַרוואַיגן דעם הונגער מיט אַ פֿרוכט, אָדער
מיט אַ געזונטן געטראַנק.

(4) עס איז דאָ אַ באַוואוסטע ריז דייַעט,

מאכלים צום געזונט

ווי 90% ביז 100% פונם טעגליכן עסן באשטייט פון עסן ברוינע רייז.

5) פרוכט דייעט: אז מען עסט פרוכט אויף פרישטיג, העלפט דאס אויסריינוגן דאס פֿעט פון קערפער. אויך קען מען פֿרוברין צו טרינקען פֿרישע פֿרוכט זאפט. לויט וויפיל עס פארלאנגט זיך פארן מענטש.

עס איז פֿרי, צו עסן ביי א פרוכט מאלצייט, פרוכט וואס באלאנגן צו די זעלבע פרוכט משפחה, ווי צום ביישפיל;

עפיל און בארען, און זאפט פון עפיל אָדער בארען, באלאנגען צו איין, פרוכט משפחה.

פֿערזיך, פֿלוימען, נעקטעריין און עפֿריקאט, באלאנגען צו איין, פרוכט משפחה.

אָראַנשען, גרעיפֿ-פרוכט, און טענשעריין, באלאנגען צו איין, פרוכט משפחה

טרויבן איז גוט צו עסן עקסטרע.

רויטע, גרינע און געלע מעלאַנע באלאַנגט
צו איין משפּחה.

עס איז כּדי אויף דעם פּרוּכט דייעט צו
עסן נאָר פּרוּכט אַדער פּרוּכט זאַפט, ביז
מיטאַג. ווער עס פּילט זיך באַקוועם צו עסן
נאָר פּרוּכט אַדער פּרוּכט זאַפט, אַ גאַנצן
טאָג, איז אמאָל מעגליך צו פאַרלירן אַ
פונט אַ טאָג.

אז מען עסט נאָר פּרוּכט, אינדערפּרי העלפּט
דאָס צו האַבן דעם מאַגן געהעריג.

אַ פּרוּכט דייעט איז ראַטזאַם צו האַלטן
נאָר, ביז מען קומט צו די געוואונשענע
וואָג, ביז מען ווערט פּטור פון דעם
איבעריגן פעטן פון קערפּער. אויף איז
וויכטיג צו געדענקן אז אַ מענטש דאַרף
זיך פּילן באַקוועם, פּריש און געזונט, און
וויסן צו דער דייעט העלפּט. נאָר דעמאָלס
איז גוט צו האַלטן אַ דייעט.

6 גרינצייג דייעט: ווען מען עסט גרינצייג גיבט דאס פח אין שטארקייט. עס איז דא מענטשען, וואס פילן זיך זייער באקוועם און פריש, ווען זיי עסן גרינצייג א גאנצן טאג. עס איז דא אנדערע וואס, קענען נישט זיין אויף א גרינצייג דייעט, (1) ווייל עס קען מאכן געז. (2) ווייל נישט יעדער ווערט זאט פון גרינצייג אליין. צו עסן בלויז גרינצייג זאל מען נישט פֿרובירן מער ווי איין טאג, אדער צוויי טעג נאכאנאנד.

7 א גוטע דייעט צו פארלירן וואג:
פרישטיג:

פֿרוכט אדער פֿרוכט זאפט. אבער ווער עס וויל ווארעמס, און דאך זיין אויפן פֿרוכט דייעט, קען אריינקוועטשן א האלבע לימון אין א גלאז הייס וואסער, און דאס טרינקען. דאן אביסל שפעטער, עסן פֿרוכט, לויט וויפיל עס פעלט אויס.

מיטאג:

צוויי רעפטליך ראזעווע ברויט (whole wheat),
א טעלער פֿרישע גרינצייג,

א לעפל קארן אדער איילבירט אויל (מיטן ברויט אדער מיט די גרינצייג).
טרינקן א גלאז קאקיטשא (kukicha) טיי.

נאכטמאל:

א טעלער עסן וואס איין העלפט דערפון זאל זיין ברויט-שטאף (רייז, מיליטס, קארן, אדער גערשטליך).

א פערטל פון טעלער זאל זיין, געקאכטע מייערן, סקוואש, אדער בעריקליך (צוויקל).

א פערטל פון טעלער זאל זיין פראטין (protein); פלייש, פיש, אדער בונדליך.

עס איז גוט צו צועסן א ביסל (צווישן 5% און 10% פון נאכטמאל) שארפע צושפייז (חריין, טחינה אדער א פאר רעפטלעך) זייערע איגערקע.

עס זענען דא מענטשען וואס וועלן זיך פילן גוט און באקומען צו האלטן איין דייעט, ביז מען קומט צו די געוואונטשענע וואג.

מען קען אויך פרובירן צו טוישן, האלטן איין דייעט אויף א טאג, א וואך, אדער

לענגער, און דאן טוישן צו אן אנדערן דייעט. מען דארף אבער וויסן צו מען פילט גוט, בשעת מען איז אויפן דייעט. און נישט פאלן חלילה פון די כוחות.

8) עס זענען דא מענטשען וואס קענען פארלירן וואג, ווען זיי שרייבן אויף, אין א העפט, אלעס וואס מען עסט. אז מען האלט א פונקטליכן חשבון אויפגעשריבן, וויפיל אזייגער, וואס מען האט געגעסן און וויפיל מען האט געגעסן. אז מען האט פונקטליך אלעס אראפגעשריבן, איז מעגליך זיך צו פילן זאט, ווען מען קוקט אויפן פאפיר, און מען זעט, שווארץ אויף ווייס, וויפיל מען האט שוין געגעסן.

9) עס זענען דא מענטשען וואס בשעת מען גרייט צו עסן, באמערקט מען נישט ווען מען כאפט אריין אין מויל, נאר צו קאסטן, און אזוי קען מען עסן אסאך מער ווי מען וויל. ווען מען בינד ארום דאס מויל מיט א טיכל, קען מען געמען אין אכט, וויפיל מאל מען פרובירט אריין צו לייגן עסן אין מויל.

נאר, דאס טיכל שטערט.

10) עס איז דא א דייעט פון בלויז טרונקען קרעפטיגס ווי רייז זופ, זאפט פון קרעפטיגע זופ, מאנדלען מילך, און פון אלע געזונטע פרוכט זאפט, אלע געזונטע טייען, און יעדע געטראנק וואס גיבט כח. ווער עס פילט זיך באקוועם אויף א דייעט פון בלויז געטראנק, קען פארלירן אסאך וואג אויף דעם דייעט.

שבת קודש איז דא א מצוה פון עונג. דאס הייסט א איד דארף עסן גוטע באטעם'טע מאכלים. במילא אז איינער וויל האלטן א דייעט אום שבת, וואס דאס קען שטערן דעם עונג שבת, דארף ער פרעגן א רב א שאלה.

וואַסער:

וואַס קען מען רייניגען מיט וואַסער?
וואַסער נוצט מען צו רייניגן, וועש, געשיר,
און וואַס גישט?
וואַס אַ חילוק זעט מען, ווען מען וואַשט
אַפּ פאַר אַ קינד דאָס פּנים מיט אַ ביסל
וואַסער, דאָס פּנים ווערט זוּיבער פּריש אַ
מחז'.

אַלס יונג קינד האָב איך איינמאַל אַנגערירט
אַ (poison ivy) בלעטל וואָס מאַכט בלאַטערן,
און עס האָט מיר אַנגעהויבן צו שְמאַרצן
מיינע הענט און פּנים. עס איז מיר ב"ה
אַריין אַ ריכטיגע דעת, וואָס צו טוהן. איך
בין יעדע פאַר מינוט צוגעלאַפּען צום
וואַסער, און אַפּגעוואַשן, מיט קאַלט וואַסער,
מיינע הענט און פּנים. נאָך אַ פאַר שעה,
וואַשענדיג די הענט און פּנים, מיט קאַלט
וואַסער, האָט מיך אויפֿגעהערט צו שְמאַרצן.
עס האָט זיך ב"ה גישט אַנטוויקלט קיין
בלאַטערן. מיט אַ שטיקל צייט צוריק האָב
איך געהערט פון אַ דאַקטער אז באַלד ווי

מֶען רירט אן אזא סם בלעטל, זאל מֶען זיך באלד וואשן מיט קאלט וואסער, און דאן וועט מֶען זיך איינשפארן אסאך ווייטאג. איך קען עדות זאגן אויף דעם אז ווען מֶען וואשט מיט קאלט וואסער, די ערטער וואס שמארצן פון אן-רירן א סם בלעטל (poison ivy), טוט דאס העלפן אפהאלטן די אנטוויקלונג פון בלאטערן.

עס איז פארהאן אסאך וועגן ווי אזוי מֶען קען זיך באנוצן מיט וואסער.

ווען עס איז קאלט פאר איינעם, קען מֶען זיך דערווארעמען מיט א גלעזל הייס וואסער, מיט טיי אדער לימון זאפט. אזוי אויך פאר-קערט, ווען עס איז צו ווארעם פאר איינעם קען מֶען זיך אביסל אפקילען מיט א קאלטע גלאז וואסער, מיט טיי אדער לימון זאפט.

אסאך מאל ווען מֶען פילט ווי דער מאגן ברענט, קען מֶען דאס ברענען בארואיגען מיט טרינקען א ביסל וואסער, לויט וויפיל

עס פאדערט זיך.

ווען מען ברייט זיך אָפּ ח"ו, און מען לייגט דעם בריי אונטער רינעדיגע קאלטע וואסער פאר פונף מינוט, נעמט דאס געווענדליך ארויס די היץ פון בריי און עס בלייבט נישט קיין צייכען פון קיין בריי. אויב עס איז נישט באקוועם צו האלטן דעם בריי אונטער קאלט וואסער, קען מען האבן די זעלבע רעזולטאטן, מיט א נאם האנטיך, וואס מען טוט טוישען צו אן אנדערע האנטיך, וואס איז נאם פון קאלט וואסער, ווען דאס ערשטע האנטיך איז מער נישט קאלט.

אסאך מאל העלפט, ווען מען לייגט צו צום שטערן א נאם האנטיך אדער צונעמען אדער פארלייכטערן קאפ הייטאג.

עס איז דא גערוענע מענטשען וואס ווערן בארואיגט ווען זיי קוקען אויף וואסער.

ווען איינער הוסט אדער ווען מען איז

מאַכלים צום געזונט

פאַרשליימט, קען מען דאָס פאַרלייכטערן,
מיט פאַרע. מען קאַכט אויף וואַסער, ביז
עס קומט פאַרע, אָדער מען נוצט אַ
לעקטרישן פאַרע מאַכער (vaporizer).

טרינקען וואַסער קען העלפֿן אויספּוּצן דעם
קערפֿער, פון פאַרשידענע אומרייניגקייטן.

וואַסער קען מען נוצן אַסאַך, און ווען מען
ווייסט ווי אויסצונוצן וואַסער איז דאָס אַ
גרויסע הילף צו היילן אַ מענטש.

פּראָטײַן (Protein):

עס זענען דאָ מענטשען וואָס ווייסן אז פֿלייש איז שווער פֿאַר'ן מאַגן צו פֿאַרדייען, און אז היינט איז דאָס נישט דאָס געזונט'טע מאַכל, צו עסן יעדן טאָג, פֿאַר'ן קערפֿער. אָבער ווי אזוי, און וואָס קען מען עסן, אז מען עסט נישט פֿלייש יעדן טאָג?

עס זענען דאָ מענטשען וואָס ביי זיי איז איינגעפֿירט אַ גאַנצע וואָך, עסן זיי נישט קיין פֿלייש אַדער פֿיש, נאָר לַכְבוֹד שְׁבַת יום טוב.

אַסאַךּ קינדער פֿרייען זיך ווען זיי דאַרפֿן נישט עסן קיין פֿיש אַדער פֿלייש, און וואָלטן גערן געגעסן עפעס אַנשטאַט פֿיש אַדער פֿלייש.

עס איז אַ באַוואוסטע זאַךּ אז געוואוקסן טוט אַ מענטש אַסאַךּ גרינגער פֿאַרדייען ווי פֿלייש אַדער פֿיש.

עס זענען פארהאנען פארשידענע בונדלעך, וואס ענטהאלטן ענדליכע קרעפטן צו פלייש, (פראטין און ווייטאמינים).

פיש, קען ערזעצן פלייש און איז גרינגער צו פארדייען ווי פלייש.

בונדלעך טוט מען גרינגער פארדייען ווען מען עסט עס צוזאמן מיט שטארק (starch), ווי ווען מען עסט שטארק, צוזאמן מיט פלייש אדער פיש.

ווער עס וויל זיך צוגעוואונען צו עסן יעדן טאג בונדלעך אנשטאט פלייש, זאל עס נישט טוהן אויף איין מאל, נאר זאל זיך צוגעוואונען צושטאט, ווייל בונדלעך קען פראדאצירן לופט (געז) אין קערפער. (זעה רעצעפטן פאר געשמאקע באנדליך).

פלייש דארף מען קאכן אויף א גאנץ קליינעם פלאם. ווען פלייש קאכט אויף א גרויסן פלאם ווערט דאס פלייש הארט. עס זענען דא מענטשען וואס קאכן פלייש אויף

א גרויסן פלאם דערנאָך אויף אַ גאַנץ
קליינעם פלאם אָבער דאָס פֿלייש ווערט
האַרט. דאָס איז ווייל ווען פֿלייש קומט צו
אַ הויף גראַד, ווערט דאָס פֿלייש האַרט,
אפילו נאָר אויף אַ קאָרצע צייט. דאָס
הייסט, אז פֿלייש דאַרף מען נאָר קאָכן
אויף אַ קליינעם פלאם, פון ווען מען
שטעלט עס צו קאָכן. אז מען קאָכט פֿלייש
נאָר אויף אַ גאַנץ קליינעם פלאם, ווערט
דאָס פֿלייש פֿיין ווייץ.

פיש איז בעסער צו קאָכן אויף אַ גרעסערן
פלאם.

בונדלעך איז גוט צו קאָכן אויף אַ גרעסערן
פלאם, אָבער מען דאַרף אַכטונג געבן, אז
די בונדלעך זאלען זיך נישט צוברענען.

אייער איז אַ גוטע פֿראַטין, וואָס גיבט צו,
קרעפטן. היינט האַלטן די טאַקטוריס אז
מען טאר נישט עסן קיין רויץ אייער, נאָר
געקאָכטע. עס זענען דאָ אַסאך קינדער און
אויף ערוואַקסענע מענטשען וואָס קענען

מאַכלים צום געזונט

נישט גוט פאַרדייען אייער.

אַ מענטש דאַרף זען צו עסן פּראָטין
(בונדלעך, אייער, פיש אָדער פלייש), אין
דייעט. אז עס פּעלט פאַר אַ מענטש פּח
קען אָפט מאל זיין אז עס פּעלט אויס
פאַרן מענטש פּראָטין.

מאכלים צום געזונט

ברויט-שטאף (Grains):

דאס עיקר עסן פון א מענטש איז די
ברויט-שטאף, דאס זענען זיי;

חטה-ווייץ (Wheat),

שעורה-גערשטליך (Barley),

שבולת שועל - האבער (Oats),

שיפון-ריי (Rye),

אורז-רייז (Rice),

דוחן-מיליץ (Millits),

תירס-קארן (Corn),

און קאשע (Buckwheat).

עס איז גוט אז העלפט, וואס א מענטש
עסט זאל זיין פון ברויט-שטאף.

ווייץ.

פון ווייץ מאכט מען מעהל.

פון מעהל קען מען מאכן ברויט.

דאס מערסטע מעהל ווערט געמאכט פון
ווייץ. היינט ווערט פון אסאך מעהל,

ארויסגענומען, דאס נארהאפטגע חלק;

דאס שאלעכטס פון ווייץ (bran), וואס העלפט

צו פארדייען דאס עסן, און;
דאס קערנדל (wheat germ), וואס ענטהאלט
פארשידענע וויכטיגע ווייטאמינים.
מיט דעם ווערט צוגענומען כמעט אלע
ווייטאמינים, און עס בלייבט איבער נאר
ווייס מעהל. עס איז ראטזאם צו עסן א
גאנצע וואך ראזעווע ברויט, און לכבוד שבת
חלות פון ווייס מעהל. עס איז דא משפחות
וואס נוצן ראזעווע חלות אויף שבת. מצות
לכבוד פסח ווערט געמאכט פון ראזעווע
מעהל.

גערשטליך איז א לייכט עסן, וואס טוט זיך
גרינג פארדייען, און עס האט א לייכטן
איינגענעמענעם טעם, ווען עס ווערט גענוצט
אריין צו קאכן און זופ. עס איז באטעםט
ווען מען מאכט גערשטליך זופ מיט
גרינצייג, (און ווער עס קען פאר-דייען) מיט
בונדלעך.

האבער ווערט אסאך גענוצט אלס א
באטעםט ווארעם מאכל אויף פרישטיג.
אויך ווערט האבער גענוצט צו מאכן פיינע

מאכלים צום געזונט

קיכעלעך. עס איז באוואוסט דאס האבער העלפט אויסהיילן מענטשען וואס ליידן פון צופיל פעט אין די אדערן, און אז מען עסט האבער, טוט דאס אויס רייניגן דאס פעטן פון די אדערן.

האבער איז אויך בייהילפיג צו מאכן גוט ארבייטן די דריזן (thyroid).

האבער זופ, וואסער וואס איז געקאכט מיט א ביסל האבער, איז גוט צו טרינקען; אפצוהיטן פון ווערן פארקילט, אויך טוט דאס בארואיגן דעם מאגן.

לייג אריין א האלב גלאז געמאלענע האבער, אין א וואנע מיט ווארעם וואסער, צו העלפן אויסהיילן און בארואיגן; ווייטאג פון בלאטערן, טשיקן-פאקס אדער אנדערע פּימפלען.

עס איז גוט צו וואשן דאס פנים מיט האבער וואסער.

נישט יעדער קען פארטראגן האבער ווען
עס איז געקאכט מיט מילך.

א גוטע קאמבינאציע צו האבער איז געלע
סקוואש—(butternut squash).

קאשע (buck-wheat) איז גוט צו עסן, ווען עס
איז קאלט אינדרויסן, אדער פאר מענטשען
וואס פילן זיך קאלט, וייל קאשע איז א
מאכל וואס ווארעמט אן א מענטש וואס
עסט דאס. ווער עס איז נישט צוגעוויינט
צום טעם פון קאשע, קען זיך צוגעוויינען
צושטאט צום נייעם טעם. קאשע איז גוט
צו עסן אויף פרישטיג אום ווינטער.

קאשע ווערט שנעל געקאכט.

קאשע איז בא'טעם'ט צו עסן צוזאמען מיט
לאקשן. קאשע ווערט גענוצט אנצופילן,
קנישעס, אדער פארשידענע זאכן וואס קען
ווערן אנגעפילט.

ברוינע-רייז, אדער אומגעשיילטע רייז, איז

מאכלים צום געזונט

א ברויט-שטאף וואס איז זייער גרינג צו פארדייען, ווען עס איז ריכטיג געקאכט. עס איז דא מענטשען וואס האבן זיך פֿרובירט צו צוגעוויינען צו עסן, ברוינע רייז, אבער האבן זיך גישט געקענט צוגעוויינען, ווייל זיי האבן גישט געוואוסט ווי עס צו צוגרייטן, עס זאל זיין געשמאק צו עסן.

אז ברוינע רייז זאל זיין געשמאק צו עסן, דארף עס זיין גוט ווייער. ברוינע רייז איז א נארהאפטיג מאכל.

זייער אסאך מענטשען עסן ברוינע רייז, יעדן טאג. ברוינע רייז קען מען עסן מער ווי איינמאל א טאג, מען קען עס צוגרייטן פארשידענע וועגן:

אויף פֿרישטיג, איז באַטעם'ט צו עסן געמאלענע רייז.

מיטאָג, איז באַטעם'ט צו עסן, א רייז זופּ. נאכטמאל, קען מען עסן, רייז מיט געדינצטע צוויבל.

די בעסטע רייז היינט, קומט פון

מאַכלים צום געזונט

Lundberg, California קאליפאָרניע, עס ווערט גערופן

short grain brown rice

די רייז איז זויבער, במילא איז עס גרינג
איבערצוקוקן פון ווערים.

פאר א פיצל קינד וואס האט אבווייך, קען
מען קאכן ברוינע רייז, מיט אסאך וואסער;
איין גלאז רייז צו 8 גלעזער וואסער,
מען לאזט עס קאכן, אויף א קליינעם
פלאם, א שעה.

די זאפט ווערט גערופן רייז מילך. די רייז
מילך איז זייער קרעפטיג, און עס איז גוט
פאר קליינע קינדער.

ברוינע רייז איז זייער גוט, פאר זייגעדיגע
פרויען, עס העלפט האבן אסאך גוטע און
נארהאפטטיגע מילך. ווען ברוינע רייז
שטאפט, איז גוט צוצושטעלן צום דייעט,
צוויי אדער דריי לעפל קארן אויל, טרויבן
זאפט אויל, אדער שמן זיט.

פארהאן מענטשען וואס זענען עמפינדליך צו
ווייץ און אנדערע ברויט-שטאפן, אבער רייז

מאַכלים צום געזונט

קענען זיי יא פאַרדייען. ווייל רייז איז זייער א לייכט עסן. אסאך מאל ווען מען עסט רייז א לאנגע צייט, טוט דאס אויסרייניגן און שטארקן דעם קערפער, אזוי אז מען קען דערנאך פאַרדייען געזונטע עסן וואס מען האט ביז היינט נישט געקענט פאַרדייען.

ברוינע רייז איז גוט צו די נערותען.

דוּזן-מיליטס (millits):

זייער ווייניג מענטשען ווייסן היינט, וואס מיליטס איז. פון מיליטס קען מען קאכן א בא'טעם'טע גריז, וואס איז געזונט פארן קערפער. עס איז זייער א לייכט מאַכל, וואס טוט זיך גרינג פאַרדייען.

עס איז דא מענטשען וואס האלטן אז מיליטס איז גוט, פאר די מילך, און עס העלפט אונז צו נעמען, א שלעכטן גערוך פון מויל.

ווער עס האט נאך קיינמאל נישט געגעסן

מאכלים צום געזונט

מיליטס, און וויל עס פֿרובירן, זאל זיך
צוגעוויינען צושטאט אזוי ווי צו יעדע גייע
מאכל.

עס זענען מענטשען וואס מישן מיליטס מיט
רייז, צו עסן.

קארן איז זייער א בא'טעם'ט מאכל, וואס
איז זייער געזונט. קארן איז א מאכל וואס
קילט אביסל דעם קערפער. וועגן דעם איז
קארן, גוט צו עסן אום זומער. פרישע קארן
דארף מען ווייניג קאכן, בערך 10 מינוט.
טאמער קאכט מען קארן צו לאנג, ווערט
עס הארט.

עס איז פארהאן געלע קארן, און ווייסע
קארן, ווי אויך קארן וואס האט ביינע
פארבן, געל מיט ווייס. די ווייסע קארן איז
זיסער.

קארן מעהל איז זייער א געזונט מאכל.
הייסע געמאלענע קארן, אדער קארן מעהל,
געקאכט אין וואסער, איז זייער גוט צו עסן.

מאכלים צום געזונט

פאר די וואס האבן מאגן ווייטאג. פאר די וואס ווילן זיך אויסהיילן דעם מאגן, איז ראטזאם צו עסן הייסע קארן גריז, די לעצטע מאלצייט פון טאג, אז דער מאגן זאל זיך קענען, אויסהיילן פון די הייסע קארן. עס איז דא מענטשען וואס קענען ווערן אויסגעהיילט, פון עסן קארן איין מאל און עס איז דא מענטשען וואס מוזן עסן קארן יעדע נאכט אויף א יאהר ביז דער מאגן היילט זיך אויס אינגאנצן. אלענפאלס איז עס א גרינגע רפואה, וואס קען העלפן און עס לוינט זיך צו פראבירן.

אויפגעבלאזענע קארן (pop-corn), איז גוט צו געבן פאר קינדער, אנשטאט נאש וואס ענטהאלט צוקער. אבער פאר וועמען עס גייט צופיל אריין אין די ציין, דארפן זיך אפשאצן, אויב עס וועט זיי נישט צופרעכן די ציין. מען זאגט אז פאפ-קארן טוט אויסריינוגן דעם מאגן, אזוי ווי א סטיל וואל (steel-wool) טוט אויסריינוגן א טאפ.

ווען א קינד, אדער אן ערוואקסענע, וויל

אַמאַל נישט עסן, קען מען פֿרוּבירן צו עס
שִׂמֶעקט צו עסן פֿאַפּ-קאַרן, און מען ווײַסט
מען האָט געגעסן עפֿעס קרעפֿטיג.

קאַרן שִׂטאַרק (corn starch), איז זייער נוצליך
אויף פֿאַרשידענע צוועקן אויסערן עסן.

1. קאַרן שִׂטאַרק איז גוט צונוצן פֿאַר אַ
פֿאַדער, ווען די הויט איז רויט אָדער
אויסגעשלאָגן.

קאַרן שִׂטאַרק קען אָפֿט-מאַל היילן די הויט,
און באַרוואַיגן דאָס שִׂמאַרצן פֿון הויט
פֿראַבלעמן.

קאַרן שִׂטאַרק, איז אויף גוט צו נוצן אַלס
פֿאַדער פֿאַר פּיצליך קינדער.

ווען די הויט איז רויט, אָדער אויסגעשלאָגן
צווישן די פינגער, איז גוט צו נוצן, קאַרן
שִׂטאַרק, אַלס פֿאַדער.

2. קאַרן שִׂטאַרק קען מען נוצן, צו
שִׂטאַרקן קליידער, טישטיכער אָדער וואָס
מען וויל ביגלען אין עס זאל האָבן אַ
האַלטונג. מען קען עס מאַכן ווי שִׂטייף מען

וויל. אז מען וויל א שטייפע סחורה, קען מען פֿרובירן צו מישן א פֿערטל גלאַז קאַרן שטאַרק מיט דריי פֿערטל גלאַז קאַלטע וואַסער. מען קען איינטינקען די וועש אין די שטאַרק וואַסער אין גלייך דערנאָך אויסביגלען. אויך קען מען די שטאַרק וואַסער אריין לייגן אין א פֿלאַש, וואַס קען שפּריצן (spray bottle), אין אזוי אַנשפּריצן מיט די שטאַרק-וואַסער די וועש, איידער מען וויל עס ביגלען. מען קען אויך אריין-לייגן צוויי גלעזער שטאַרק, אין וואַש-מאַשין, ווען די וועש שווענקן זיך. אז מען נוצט נישט אויס דאָס גאַנצע שטאַרק וואַסער זאל מען דאָס באהאַלטן אין פֿרידזידער, ווייל דאָס שטאַרק וואַסער, קען זויער ווערן. עס איז בעסער אז מען גרייט נאָר צו אזוי-פיל שטאַרק-וואַסער, וויפיל מען קלערט צו נוצן אין איין טאָג.

3. קאַרן שטאַרק ווערט גענוצט ארויס צו נעמען פאַרשידענע פֿלעקן פון קליידונג. איידער מען וואַשט אויס אַ וואַלענעם טלית קטן, ווען דער טלית קטן איז נאָך טריקן.

שְׁמִירַט מֵעַן אַן אַ בִּיסֵל טְרִיקֶענֶע קאַרן
שְׁטאַרק, אויף די פֿלעקן פֿון טלית קטן, און
מֵעַן לאַזט עס שְׁטֵיין, ביז דער פֿלעק
דערקענט זיך מער נישט, אסאך מאל ווערט
דער פֿלעק פאַרשױנדן אין א האַלבע שעה.
זייער אַפט העלפֿט קאַרן שְׁטאַרק אַרויס
נעמן פאַרשידענע פֿלעקן פֿון ווייסע
סוועטערס אָדער אַנדערע זאַכן וואָס מֵעַן
קען דערנאָך וואַשן.

געוואוקסן:

א גרויסע טייל פון שפייו, וואס מענטשען
עסן וואקסט פון די ערד. פארשידענע
פרוכטן, גרינצייג, און ווייץ.

עס איז א פארגענוגן צו זעהן און טראכטען
די נאטירליכע ווינדער פון הקב"ה. די אלע
פארשידענע געוואוקסן, מיט זייערע
פארשידענע הערליכע פארבן, וואס איז
איינגענעם פאר די אויגען צו קוקען. אויף
יעדן געוואוקס וואלט מען געקענט שרייבן
א גאנצען בוך, ווען מען וויל אויסרעכענען,
דעם טעם, דעם פארעם, דאס ווייעכקייט
אדער הארטקייט פון יעדע מין געוואוקס.

אין יעדע געוואוקס איז פארהאנען
פארשידענע אייגענשאפטן, וואס קען דינען
פאר דעם וואלזיין פארן מענטש. מיט
אונזער שכל קענען מיר נישט אלעס
פאר-שטיין. א ביסל קענען מיר זעהן און
טראכטן.

געוואוקסן זענען איינגעטיילט, אויף א פאר

טיילן, עס איז דא א וואַרצל, בלעטער, בלומען און פֿרוכט. אויך איז דא זאמען.

גרינצייג זענען געווענטליך וואַרצלען, בלעטער, און פֿרוכט.

מייערן, פעטרישקע, צוויקל און רעטיך זענען וואַרצלען.

אלע געבלעטעלטע גרינצייג אזוי ווי סעלערי, קרויט און לעדערס, זענען אזוי ווי בלעטער.

עס איז גוט פֿאר א מענטש צו עסן, פון צייט צו צייט פון אלע טיילען, דאס הייסט פון גרינצייג וואַרצלען, בלעטער, און פֿרוכט, ווי אויך קערלעך אזוי ווי סעסעמי (Sesame seeds) אדער פאפיטעס (Sunflower seeds).

עס איז גוט פֿאר דעם קערפֿער, צו האָבן פון פֿארשידענע עסן'ס, פֿארשטייט זיך אז נאָר אזעלכע עסן'ס וואָס א מענטש קען גוט פֿאַרדייען און די עסן'ס וואָס זענען געזונט פֿאַרן מענטש.

מילך:

מילך איז זייער א בא'טעם'ט געטראנק וואס
ענטהאלט אסאך קאלץ (calcium). עס זענען
אבער דא זייער אסאך מענטשען וואס
קענען נישט פארטראגן מילך. ווייל עס קען
פראדאצירן אסאך געז, במילא איז דא
מענטשען וואס ווערן זייער מיד נאכ'ן
טרינקען מילך. אויך איז דא מענטשען וואס
באקומען, אן אויסשלאג פון טרינקען מילך.

עס זענען אויך דא זייער אסאך קינדער
וואס קענען נישט פארדייען קיין קוא מילך.
אסאך קינדער וואס קענען נישט פארדייען
קוא מילך, קענען אבער יא פארדייען ציגן
מילך. מילך איז זייער וויכטיג פאר קינדער,
אזוי אז מען מוז זען צו געבן אן אנדער
געטראנק אנשטאט קוא מילך, פאר די
קינדער וואס קענען נישט פארטראגן קוא
מילך.

וואס קען מען טרינקען, אנשטאט קוא
מילך?

מאַכלים צום געזונט

עס איז דא פאַרשידענע געטראַנקען, וואָס ווערן גערופן מילך, מאַנדלען מילך, רייז מילך, בונדליך מילך, מילך פון סעסמי (שומשמיין) קערנדליך (sesame seeds). דאָס אלעס איז גרינג זיך אויסצולערנען און גרינג צו פאַרדייען. (זעה טייל אינהאַלט טייל ח).

אויך איז דאָ אַ טיי, קאַקיטשאַ טיי (kukicha tea) וואָס ענטהאַלט אַסאַך קאַלץ (calcium).

ווען מען שטייט אויף מיט פאַרקלעפּטע אויגען קען וואַרעמע מילך זיין אַן אלטע היימישע רפואָה; וואַרעם אָן אַביסל מילך, טינק איין אַ שטיקל סְחורָה אין די וואַרעמע מילך, און לייג צו אַ פאַר מינוט צו דעם אויג. אַסאַך מאָל פֿעלט דאָס אויס צו טוהן מער ווי איין מאָל.

אױל:

עס איז װיכטיג פאר א מענטש צו עסן
אױל צום געזונט, אבער מען דארף װיסן אז
צופיל אױל פארן קערפער, איז נישט
געזונט. עס איז בעסער צו עסן אױל
רויערהייט ווי צו עסן אױל געקאכטערהייט.

עס איז דא ניסלעך און זאמען װאס
ענטהאלטן אױל, װאס איז גוט און געזונט
פאר א מענטש צו עסן יעדן טאג. מאנדלען
איז גוט צו עסן, נאר מען דארף עס גוט
צוקייען. אויך דארף מען אכטונג געבן נישט
צופיל צו עסן, װייל עס קען מאכן פעט אז
מען עסט צופיל.

די געזונטסטע אױל איז פון איילבירטן. נאר
נישט יעדער איז צוגעװיינט צום טעם פון
איילבירטן אױל.

עס איז פארהאנען צו קויפן, אױל פון
טרויבען-קערנער, װאס איז זייער גוט צו
נוצן פאר די װאס קענען נישט פארטראגן

אנדערע אויל. די אויל פון טרויבען-קערנער, האט נישט קיין שווערן נאך-טעם.

קארן אויל איז א בא'טעם'טע אויל, וואס איז גוט צו נוצן צום קאכן און באקן.

אז מען צושנייד גרינצייג, און מען לייגט ארויף אויל אויף די גרינצייג, האלט איין די אויל אז די וויטאמינים זאלן נישט אויסוועפן פון די גרינצייג.

אויל קען זיין א רפואה צו אסאך זאכן.

אז א קינד האט אנגעזאמלט געלע שמוץ, אונטער די אויערן, אדער אויפן קאפ (cradle cap); שמירט מען אן די פלעצער מיט אויל, [די בעסטע איז אויל פון איילבירטן, (קארן אויל העלפט אויך)].

מען לאזט שטיין די אויל, אויף די ערטער 2 אדער 3 שעה.

דערנאך קומט אראפ די געלע שמוץ זייער גרינג אז מען וואשט זיי אפ מיט וואסער און א וואשטיף, אדער מען קעמט ארויס די

שמוץ, מיט א געדעכט קעמפלע (fine comb).

אסאך מאל ווען א קינד האט נישט געהעריג דעם מאגן (constipation), קען אמאל זיין דאס עס פֿעלט אויל אין דייעט. אז מען נעמט איין, א האלב לעפיל אויל, העלפט דאס אסאך מאל, אז מען קען האבן גלייך דעם מאגן.

אסאך מאל היילט ניך אויס אן אויסשלאג ווען מען שמירט עס אן מיט איילבירט אויל.

אז מען איז אנגעשמירט מיט פֿעד, קומט די פֿעד אראפ ווען מען וואשט דאס אפ מיט אויל.

מאַכלים צום געזונט

צוקער און זיסע שפייז:

צופיל צוקער ווייסט מען שוין היינט, איז
נישט געזונט פארן קערפער.

עס איז דא קינדער וואס באקומן
קאפווייטאג פון צוקער.

צוקער קען קאליע מאכן די ציין.

צופיל צוקער קען מאכן פעט א מענטש .

ווען קליינע קינדער עסן צופיל צוקער,
אדער זיסע נאשעריי, טוען זיי אסאך מאל
נישט גענוג גוט ענטוויקלען די ביינער, און
דאס איז גורם, דאס די קינדער פארלירן
פון זייער שיינקייט. פיל מאל ווינדערט מען
זיי, פארוואס עס טרעפט זיי דאס
קליינערהייט, זענען די קינדער געווען
שענער, און ווי עלטער זיי ווערן, פארלירן
די קינדער, דאס שיינהייט.

טאמער די ביינער פון די גומען [gums]

מאכלים צום געזונט

זענען נישט גענוג אנטוויקלט, גענוג ברייט געוואקסן, איז נישט דא גענוג פלאץ פאר אלע ציינער צו וואקסן גראד, וואקסן זיי קרום און צושטופט. אסאך מאל קען מען דאס פארעכטן ביז צו די צוועלף יאהר, אז מען עסט גענוג קאליך [קאלסיאם-calcium]. אבער נאך די צוועלף יאהר קען מען דאס שוין נישט פארעכטן מיט עסן.

צוקער עסט אויף קאליך [קאלסיאם-calcium], דאס הייסט, אז ווען א מענטש עסט צוקער, נוצט דער קערפער קאליך צו פארדייען דעם צוקער, אין עס לאזט נישט דעם קאליך [קאלסיאם-calcium] אריין גיין אין די בלוטן.

קאליך [קאלסיאם-calcium] איז זייער וויכטיג פארן קערפער.

ווען א קינד אדער אן ערוואקסענער עסט גענוג קאליך [קאלסיאם-calcium] אדער זיין קערפער פארלאנגט נישט אסאך קאליך [קאלסיאם-calcium] דעמאלס שאט נישט א

ביסל צוקער. בעסער איז, ווען מען געוויינט זיך אינגאנצן אָפּ פון עסן צוקער.

איינע פון די סיבות פארוואס איך האב געשריבן דעם בוך איז, צו ערקלערן פאר די וואס זענען אינטערעסירט צו געפונען דעם וועג צו געזונט, ווי אזוי מען קען זיך אָפּגעוויינען, אַ ביסל אַדער אינגאנצן פון עסן צוקער.

מיט אַ פאַר יאָהר צוריק פלעגט מען אויפנוצן ביי מיר אין שטוב אן ערך פון פינף פונט צוקער אַ יעדע וואָך. היינט ב"ה ניצט מען ביי אונז כמעט גארנישט קיין צוקער.

ווען איך האב געהערט אז עס זענען דאָ מענטשען, וואס קאכן פלוימען קאמפאט אן צוקער, האב איך פֿרובירט איינמאל, צו קאכן פלוימען קאמפאט אן צוקער. יעדער פון די משפחה איז זאט געוואָרן, נאך דעם ערשטן לעפיל, פון פארזוכן דעם קאמפאט. איך האב זיך אָנגערופן, מיר זענען נאך

צוגעוואונט צו צופיל צוקער.

מיר האָבן זיך צוביסליך צוגעוויינט צו עסן
אלעס אָן צוקער. עס האָט מיר געדויערט אַ
גאַנץ יאָהר אָפּצוגעוויינען די משפּחה פּון
צוקער. יעדעס מאָל ווען איך האָב געקאַכט,
עפעס מיט צוקער, ווי לְמִשָּׁל קאַמפּאַט, האָב
איך אלעמאָל געלייגט, אַ ביסל ווייניגער
צוקער, ביז דער צוקער האָט שוין גאַרנישט
אויסגעפּעלט. היינט קאָך איך אפילו פּערזוך
קאַמפּאַט אָן צוקער, און די גאַנצע משפּחה
עסט עס.

אַנשטאַט עסן קעיק אָדער צוקער קיכען,
פאַר אַ נאַש, קען מען עסן;

פּרוּכט,

ניסלעך,

אָדער רייז קעיק. אויך קען מען
אַנשמירן די רייז קעיק מיט עפּיל לעקוואַר.
(דאָס ווערט פאַר קויפּט אין אַמעריקע, און
עס ווערט געמאַכט אָן צוקער.)

אַז מען געוויינט זיך אָפּ פּון עסן זיסע
שפּייז, פּעלט עס כּמעט גאַרנישט אויס.

ווען דער קשאנובער רב זצ"ל זי"ע ועכ"י איז געווען א קינד, איז ער אריינגעלאפן צו זיין טאטע'ן דער דברי חיים זצ"ל זי"ע ועכ"י, אין ער האט געוויינט, פֿרעגט אים דער טאטע פארוואס וויינסטו? האט ער געזאגט, ווייל די מאמע האט מיר געגעבן א טיי אן צוקער. האט דער דברי חיים געזאגט, ווער האט דיר געזאגט אז צו טיי דארף מען האבן צוקער? דער קשאנובער רב האט געזאגט, איך האב נאך אלס קינד אלעס געגלייבט וואס דער טאטע זאגט, און אז דער טאטע זאגט, מען קען טרינקען טיי אן צוקער, איז דאס אונדאי ריכטיג, האב איך געטרינקען די טיי און איך האב געזען, אז מען קען טרינקען טיי אן צוקער, און זייט דעמאלס האב איך נישט גענוצט צוקער, ווען איך האב געטרינקען טיי אדער קאווע."

זאלץ:

זאלץ איז א מיניראל וואס גיבט א טעם צום עסן.

צום געזונט און לעבעדיגקייט פון מענטש, פעלט אויס א ביסל זאלץ. עס איז דא מאכלים וואס עס פעלט אויס זאלץ, אסאך מאל איז גענוג א טראפ זאלץ, ארויסצוברענגען דעם ריכטיגן טעם פון מאכל.

ווען מען קאכט רייז, קאשע, אדער אנדערע ברויט-שטאף, פעלט אויס אביסל זאלץ ארויס צו ברענגן בעסער דעם טעם פון געקעכטס.

גרינצייג אלגעמיין פארמאגט אין זיך, נאטירליך זאלץ. וועגן דעם פעלט כמעט נישט אויס קיין זאלץ אין גרינצייג. מען קען זיך זייער גרינג צוגעחיינען צו עסן געקאכטע גרינצייג אן זאלץ.

ליידער איז דא צופיל מענטשען וואס נוצן

צופיל זאלץ. דאָס מיינט נישט אז מען זאל אויסלאָזן זאלץ אינגאַנצן, ווייל עס פעלט אויס פאר די כוחות פון'ם מענטש.

עס איז געווען א מעשה מיט א איד, וואָס א דאקטער האָט אים געהייסן אויפֿהערן צו עסן זאלץ. דער איד האָט דאָס זייער שטרענג איינגעהאלטן, ער האָט אלעס געגעסן און זאלץ. ער האָט אויך אויפֿגעהערט צו עסן אלע גרינצייג וואָס זענען באַוואוסט צו ענטהאלטן נאטירליכע זאלץ, ווי למשל מייערן. אויך האָט דער איד געגעסן עסן'ס וואָס ענטהאלט, פאַטאזיעס, וואָס דאָס עסט אויף זאלץ. דער איד האָט אַנגעהויבן צו פילן שוואַכער פון טאָג צו טאָג. ער איז געגאַנגן צו א גרויסן דאקטער. דער דאקטער האָט פעסטגעשטעלט אז דער איד פאלט פון די כוחות, ווייל ער איז געווען צו עקסטרעם מיטן נישט עסן זאלץ. דער דאקטער האָט אים געהייסן, באַלאַנצירן דעם דייעט אין ער זאל זען יאָ צו עסן מייערן, אין נישט עסן מער פאַטאזיעס ווי זאלץ.

מאַכלים צום געזונט

עס איז זייער וויכטיג זיך אויסצולערנען צו זאלצן דאָס עסן אז עס זאל האָבן פונקט אַ גוטן טעם, און עס זאל זיין צום געזונט.

עס איז פארהאן עטליכע מינים זאלץ. די געזונסטע זאלץ איז פון ים אוקיינוס, עס ווערט פארקויפט מיטן נאָמן לימא זאלץ (lima sea-salt).

אין די לימא זאלץ קומט נישט אריין קיין כעמישע זאכן, דאָס טרינקען צו מאַכן, אזוי אז צו נוצן אַלס אַ טיש זאלץ, איז דאָס נישט באקוועם. אַלס אַ טיש זאלץ קען מען נוצן אַ נאטירליכן ים זאלץ וואָס ווערט גערופן (sea salt).

זאלץ האָט די אייגנשאַפט אז עס ציעט אַרויס. עס איז באַוואוסט אז ווען מען האָט האַלץ ווייטאַג איז זיך גוט צו גאַרגלען מיט זאלץ וואַסער, איין קליין לעפּל זאלץ צו אַ גלאַז וואַסער.

עס איז דאָ מענטשען וואָס נוצן זאלץ צו

וואָשן דעם קערפער אַנשטאַט זיין.

זאלן קען מען נוצן צו פּוּצן זילבערוואַרג:

1 קוואַרט הייס וואַסער,

1 לעפּיל זאלץ [אַדער 1 לעפּיל סאַדאַ

ביקאַרבאָן (Bicarbonate of soda),

א שטיקל זילבערפּאַפּיר (12x12).

לייג אריין אין אַ שיסעל די הייסע וואַסער,
דערנאָך לייג אריין די זאלץ און דאָס
שטיקל זילבערפּאַפּיר אין דעם הייסען
וואַסער. דערנאָך טונק איין די זילבערוואַרג
אין וואַסער 3 מינוט, וויש אָפּ די זילבער
מיט אַ טריקענע שּמאַטע. אַסאַך מאל קומט
אַראָפּ אַלטע שוואַרצע, וואָס איז
אַנגעשטעקט צווישן די קריצן.

איבער-געזילבערטע אַרטיקלן איז נישט כּדי
צו מאַכן אזוי, ווייל עס קען אַראָפקומן די
פאַרב.

אַז די זילבער איז געקלעבט מיט אַ
מאַטריאַל וואָס איז נישט זילבער, קען די
קלעבאַכטס ווערן שוואַרצליך.

געוויירצן (Spices):

געוויירצן גיבן אריין א טעם אין עסן. ביי געוויירצן קומט צונגן דאס ווערטל וואס איז גוט א ביסל, איז אסאך נישט בעסער.

עס איז פארהאן געוויירצן וואס העלפן צו פארדייען דאס עסן.

אינגבער (ginger), איז א געוויירץ וואס העלפט פארדייען דאס עסן.

אינגבער העלפט ארויס טרייבן לופט [געז] פון קערפער.

אינגבער איז גוט ווען מען האט א שטייפע צונג. מען נעמט א קליין שטיקל פרישע אינגבער, [עס האט א ביסל א צופעדיגן טעם], און מען צוקייעט עס א פאר מינוט. מען דארף זיך צוגעוויינען צושטאט צום נייעם טעם.

מאַכלים צום געזונט

ווען עס איבעלט, איז גוט צו שמעקן
אינגבער, אסאך מאל הערט אויף גלייך צו
איבלען.

א האלב לעפעלע צוריענע אינגבער,
אריינגעמישט אין א גלאז הייס וואסער,
[אזוי ווי א טיי], איז גוט צו טרינקען ווען
מען האט קאפ ווייטאג. אסאך מאל נעמט
דאס אוועק דעם קאפ ווייטאג.

אינגבער קען ווערן גענוצט צו געבן א טעם
אין עסן, און אין די זעלבע צייט, העלפט
צו דער אינגבער, אז דאס עסן, זאל נישט
פראדאצירן לופט [געז]. אבער מען דארף
וויסן אז נישט יעדער פארנעמט דעם טעם
פון אינגבער אין געקעכטס.

מען קען מאכן א בא'טעם'ט געטראנק פון
אינגבער, מען צורייבט א האלב לעפעלע
אינגבער, און מען מישט דאס אריין אין א
גלאז עפילזאפט. אויף איז דאס גוט מיט
סאדא וואסער (club soda, seltser).

מאכלים צום געזונט

אינגבער קען מען געוויינטליך קויפן אין א
פֿרוכט געשעפֿט, אָבער נישט אלע פֿרוכט
געשעפֿטן פֿאַרקויפֿן אינגבער.

בשמים נעגעלעך:

אויסער צו שמעקן, איז דא נאך צו וואס
מען קען נוצן בשמים. עס איז דא
מענטשען וואס לייגן אריין א בשמים
נעגעלע, ווען מען קאכט די שבח'דיגע פיש.

בשמים קען מען נוצן צו באראויגן ציין
ווייטאג, ביז מען קומט צו צום ציין
דאקטער. מען נעמט א קאפ פון א בשמים
נעגעלע, און מען לייגט דאס צו אויף צאן
וואס טוט וויי. עס צופט דאס מויל פון די
בשמים, אבער געוויינטליך גייט אועק די
ציין ווייטאג, אויף א שטיקל צייט. אבער
דאס זאס מען נאר טוהן ביז מען קומט צו
צום ציין דאקטער. (דאס איז נישט אנשטאט
א ציין דאקטער.)

א בשמים נעגעלע איז באטעמ'ט אריין צו
לייגן אין א גלאז עפיל זאפט.

א צוריקענע בשמים נעגעלע קען מען נוצן
צו מאכן אן איינגענעמענעם גערוד. מען

קען דאָס לייגן אין אַ ווינקל אין אַ שאַפּע
אָדער צימער.

צימרונג:

צימרונג איז אַ געווייך וואָס ווערט גענוצט
צו געבן אַ געשמאקן טעם אין געבעקס.

אַ אַכטל לעפל צימרונג גיבט אַריין אַ גוטן
טעם אין אַ גלאז עפּיל זאַפט.

עס איז דאָ מענטשען וואָס עסן צימרונג
קיפּעל, וואָס ענטהאַלט אַסאַך צוקער. עס
איז אַמאָל מעגליך, אז אַנשטאַט צו עסן אַ
צימרונג קיפּעל, קען מען זיך אַמאָל
צו-פּרידן שטעלן, ווען מען נעמט אַ ביסל
צימרונג, און מען עסט עס אין אַ געזונט
מאכל, אזוי ווי אין אַ טעלער רייז, אָדער
אויף אַ רעפּטל פּוטער ברויט.

מאכלים צום געזונט

שאַרפֿע פֿעפּער (Cayenne or Hot Pepper):

שאַרפֿע פֿעפּער איז אַ געוויינלעך, וואָס קען
ווערן גענוצט פֿאַר רפואות.

דאָס איז נישט אזוי ווי שוואַרצע אַדער
ווייסע פֿעפּערליך, וואָס קען שאַטען צום
מאָגען און צום געזונט.

עס איז דאָ רויטע שאַרפֿע פֿעפּער, און
גרינע שאַרפֿע פֿעפּער, די רויטע איז אַ
ביסל זיסער אָבער עס איז נישט אלע-מאל
דאָ צו קויפֿן.

ווען מען זעט די שאַרפֿע פֿעפּער, שטייט
צו פֿאַרקויפֿן אין אַ געשעפט, אַדער מען
זעט די שיינע שאַרפֿע פֿעפּער וואַקסען, זעט
דאָס גאָר נישט אויס אזוי שאַרף. ווען מען
רייט אָן אַ גאַנצע שאַרפֿע פֿעפּער מיט די
הענט, פֿילט דאָס נישט צופֿעדיג. אָבער ווען
מען שנייד אויף, און מען רייט אָן די
אינעווייניגסטע פֿון אַ שאַרפֿע פֿעפּער, איז
אזוי, די הענט צופֿט נישט אָבער אז די

ריקסט אן מיט די האנט, (וואס האט
אנגעריקט די שארפע פעפער,) אויף אן
איינעלע ארט, אזוי ווי די נאז אדער די
צונג, פאנגט אן צו צופען די נאז אדער די
צונג. שארפע פעפער קען טאקע צופען אויף
אן איינעל ארט, אבער דס וועט נישט לאזן
קייין צייכן. אז מען לייגט צו שטויב פון
שארפע פעפער צו א וואונד וועט דער
וואונד צופען אבער גאנץ מעגליך אז דער
וואונד וועט געהיילט ווערן.

שארפע פעפער ווערט גענוצט אריין צו
געבן א געשמאקן טעם אין עסן. אבער מען
דארף אכטונג געבן נישט אריין צו לייגן
צופיל. צו א גרויסן טאפ זופ איז גענוג א
העלפט פון א שארפע פעפער, גענוג צו
געבן א שארפען גוטן טעם.

שארפע פעפער ווארעמט, עס איז אמאל
מעגליך אז ווען איינער איז פויל פעלט
אויס א ביסל שארפע פעפער, צו געבן א
פונק פארן קערפער.

מאכלים צום געזונט

אז מען האט קאלטע פיס איז גוט אריין צו לייגן אין די שיד, א ביסל רויטע שארפע פעפער שטויב, דאס קען העלפן ווארעם האלטן.

פרישע שארפע פעפער קען מען קויפן אין א פרוכט געשעפט. אבער נישט אלע פרוכט געשעפטן פארקויפן שארפע פעפער.

קימעל (Caraway Seed):

קימעל ווערט גענוצט, ארויף צו לייגן אויף געבעקס, אריין צו געבן א טעם. קימעל העלפט צו, פארדייען גוט דאס עסן. עס זענען דא מענטשען וואס קענען נאר גוט פארדייען ברויט פון ראזענע מעהל, נאר ווען זיי עסן ברויט מיט קימעל, דאס הייסט קימעל ברויט.

קימעל איז גוט צו פארמיידן און ארויס טרייבן לופט (גאז) פון קערפער. עס איז ספעציעל גוט צו געבן קימעל טהיי פאר קינדער וואס וויינען אסאך, ווייל זיי האבן שמערצן פון לופט (colic).

אָריגאַנאָ (oregano):

אָריגאַנאָ איז אַ געוויקן וואָס איז באַטעם'ט צו עסן מיט ברויט. עס מאַכט אַ גוטן אַפּעטוט פאַר קינדער. אויך טוט אָריגאַנאָ באַרואיגן לופט (געז) פון דעם מאַגן. אָריגאַנאָ האָט אַ ביסל אַ שאַרפֿן טעם. עס זענען דאָ קינדער וואָס האָבן ליב דעם טעם פון אָריגאַנאָ. עס איז באַטעם'ט צו עסן אויף ברויט, אַדער אין אַ טעלער געמאַלענע רייז.

גרינצייג:

גרינצייג ענטהאלט זייער אסאך עלעמענטן וואס איז וויכטיג פאר א מענטש צו עסן. עלעמענטן וואס העלפט אז א מענטש זאל האבן קרעפטן און זיך פילן. געזונט און שטארק. און האבן א קלארן קאפ. איינס פון די וויכטיגע עלעמענטן פון גרינצייג ווערט גערופן קלאראפיל. קלאראפיל איז גריין. און אלע גרינע געוויקסן זענען באוואוסט צו פארמאגן קלאראפיל. עס איז פארהאן מענטשען וואס נעמען קלאראפיל וואס ווערט פארקויפט און א פלעשל און עס טוט זיי שטארקן. בעסער אבער איז ווען מען קען באקומען קלאראפיל פון עסן. פון עסן גרינע גרינצייג.

קרעפטן אונטער די שאלעכטס:

א גרויס חלק פון די קרעפטן (vitamins) פון גרינצייג איז פארהאן גאנץ נאנט אונטער די שאלעכטס. ווען מען שיילט אפ שאלעכטס פון רויץ גרינצייג, שיילט מען מיט, א

מאַכלים צום געזונט

גרויס חלק פון די קרעפֿטן וואָס ליגט אונטער די שאַלעכטס פון די גרינצייג. מען קען שפּאַרן די קרעפֿטן זאַלן בלייבן, אז אנשטאַט אַפּשיילן די שאַלעכטס פאַרן קאַכן, וואָשט מען גוט אַפּ די גרינצייג, (מען קען נוצן אַ באַרשט), און ווען די גרינצייג איז שוין געקאַכט און עס איז נאָך וואַרעם, קומט אַראָפּ די שאַלעכטס אליין, זייער גרינג, (און די קרעפֿטן בלייבן אויף די גרינצייג) אז מען ריקט די גרינצייג צווישן בייַדע הענט מיט די פינגער אַהון און צוריק, עס נעמט ווייניגער צייט אַפּצושיילן געקאַכטע שאַלעכטס, ווען מען לערנט זיך אויס דעם פאַרטל, ווי אַפּצושיילן רויַע שאַלעכטס.

גרינע בונדלעך (string beans):

גרינע בונדלעך, איז זייער אַ באַטעם'ט מאַכל, וואָס איז גרינג צו פאַרדייען. ווער עס איז נישט צוגעוואונט צו עסן גרינע בונדלעך, זאַל מען דאָס ערשטע מאָל ווען מען עסט דאָס, נישט עסן צופיל נאָר צום

מאכלים צום געזונט

עֲרֹשֶׁט פֿרובֿירן צו מֶען טוט דאָס גוט
פֿאַרדײַען.

גרינע אַרבעס (green peas):

גרינע אַרבעס, זענען זייער זיסע בונדלעך, וואָס ענטהאַלט אפּאַר עלעמענטן פון פֿראַטין, און ווען מען עסט גרינע אַרבעס צוזאַמען מיט ברוינע רייז, איז דאָס אַ גאַנצער פֿראַטין, ענדליך צו פֿלייש. ווער עס איז נישט צוגעוויינט צו עסן אַרבעס, דאַרף זען צו עס טוט זיך גוט פֿאַרדײַען.

סעלערי:

סעלערי ווערט גערעכנט פֿאַר אַ גרינצייג וואָס קען אַריינגיין אין טייל פון בלעטער. עס איז אַ באַטעם־טע גרינצייג, וואָס מען קען עסן רויפֿעהייט.

סעלערי לייגט מען אַריין אין פֿאַרעווע קישקע. סעלערי (אַדער אַ וואַרצל פון סעלערי) איז גוט אַריין צולייגן (צורייבן).

ווען מען מאכט שניטצל פון בונדלעך, אז
 עס זאל האבן א ענדליכען טעם צו פלייש.
 סעלערי גיבט אריין א גוטן טעם אין א
 זופ, אבער טאמער עסט מען נישט אויף די
 זופ (וואס איז געקאכט מיט סעלערי)
 פרישערהייט, פילט זיך די זופ ווי עס האט
 א זויערן טעם. עס איז דא מענטשען וואס
 קענען נישט עסן קיין געקעכטס וואס איז
 געקאכט מיט סעלערי ווייל דער טעם איז
 צו שארף פאר זיי.

מייערן:

מייערן איז זייער א זיסע גרינצייג. די עיקר
 חלק מייערן, וואס מען עסט איז דאס
 ווארצל, וואס דאס וואקסט אין דער ערד.
 מייערן איז זייער געזונט צו עסן, אפילו
 יעדן טאג. מייערן טוט זיך בעסער
 פארדייען ווען עס איז געקאכט, אדער אז
 מען מאכט דערפון מייערן זאפט.

מייערן ענטהאלט קרעפטן וואס טוט
 שטארקן און היילן דעם מענטש, ספעציעל

די אויגען און די הויט. אז מען קייצט רויע
מייערן, טוט דאס שטארקן די ציינער, ווייל
ווען מען קייצט אויף הארטע זאכן טוט זיך
די ציינער בעסער באפעסטיגן אין די
גומן (gums). מען דארף זיך אבער אפשאצן
צו די ציינער זענען גענוג שטארק, און אז
מען קייצט די מייערן זאל דאס נישט
חלילה צוברעכן די ציינער.

מייערן ווערט גענוצט, אריין צו געבן א
זיסן טעם אין א זופ. צוריקענע מייערן קען
מען אויך נוצן אריין צומישן, ווען מען
באקט, ברויט אדער קיכעל, אריין צו געבן
א זיסן טעם.

פֿסח, ווער עס טוט נישט גוט פארדייען
קארטאפל, איז גוט צו עסן מייערן, אויפן
ארט פון קארטאפל. מען קען מאכן;
לאטקעס פון מייערן.

מייערן געדינצט מיט צוויבל,
מייערן מיט צוויבל מיט אייער.
עס האט נישט דעם זעלבן טעם ווי
קארטאפל. אבער אז מען געוויינט זיך צו

עסן מייערן, אנשטאט קארטאָפּל, קען דאָס
זיין זייער באַטעם'ט.

בעריקלעך (צוויקל):

בעריקלעך איז רויטע גרינצייג, וואָס איז
גוט צו עסן פאַר די וואָס זענען
בלוט-אַרעם, עס העלפט אויפּבילדן דעם
קוואַנטאַם פון בלוט. עס איז אַסאַך מאַל
פאַרהאַנען בלאַסע קינדער אַדער מענטשען,
וואָס הויבן אָן צו עסן פון צייט צו צייט
בעריקליך, באַקומען זיי אַ געזונטע, שיינע
פאַרב אויפן פנים.

עס זענען דאָ מענטשען וואָס קענען נישט
פאַרדייען קיין בעריקליך, ווייל עס קען
פראַדאָצירן לופט (געז) קרעמפן.

בעריקליך קען מען נוצן אויף צו שטעלן
באַרשט. זעה רעצעפּט פון באַרשט.

רעטיף:

רעטיף איז גוט צוצועסן צו פראָטיין, בונדלעך, אייער, פיש, און פלייש. רעטיף העלפט פארדייען דאָס עסן. עס איז פארהאנען א לאנגע ווייסע רעטיף, וואָס איז זייער באַטעם'ט, עס ווערט גערופן אויף ענגליש דייקאן רעדיש. (daikon radish).

רעטיף איז גוט צו עסן פאר מענטשען וואָס ליידן פון גאל-שטיינער. עס האָט זיך געטראָפן אז איינער האָט געהאַט גאל-שטיינער וואָס מען האָט אים ארויסגענומן מיט אן אפּעראַציע. די שטיינער זענען געווען איינגעפאַסט אין א האַלטער, וואָס ער האָט איינמאַל געהאַלטן אויפן טיש, עס איז ארויפגעפאלן אויף די שטיינער א שטיקל רעטיף, און ווינדער איבער ווינדער האָבן זיך די גאל-שטיינער צו-לאָזט.

צוויבל:

צוויבל גיבט צו א גוטן טעם צום עסן, און
עס טוט רייניגן די בלוטן. צוויבל איז גוט
צו עסן מיט פראטין, און עס איז אויך גוט
צו עסן מיט ברויט-שטאף. צוויבל קען מען
עסן יעדן טאג. מען דארף אפשיילן (צוויי
שאלעכטס) פון צוויבל.

צוויבל קען זיין א רפואה פאר די וואס
קענען נישט שנעל איינשלאפן. (שנייד אויף
א צוויבל, און לייג עס נעבן בעט).

קנאבל:

קנאבל איז באוואוסט אפצוהיטן, און
אויסצוהיילן פון קראנקהייטן. קנאבל איז
באוואוסט אראפ-צוטרייבן הויכע
בלוט-דרוק. קנאבל איז גוט צו עסן פון
צייט צו צייט. קנאבל איז גוט צו קאכן
מיט פראטין, (בונדלעך, אייער, פיש און
פלייש). עס איז פארהאן מענטשען וואס
קענען נישט עסן קיין פראטין אן קנאבל.

גיס:

גיס פאַרמאָגט אַסאַך פּראָטיין. עס קען
נעמען דאָס פּלאַץ פון פּלייזש. ווען מען
עסט גיס גיבט דאָס צו קרעפּטן. אַסאַך
קינדער וועלן בעסער עסן גיס, אַז זיי זאָלן
נישט דאַרפן עסן קיין פּלייזש. עס זענען
פאַרהאַנגען פאַרשידענע מיני גיס. פון אַסאַך
גיס קען מען מאַכן פיינע מילך. מען לאָזט
ווייזן די גיס אין וואַסער אפּאַר שעה,
דערנאָך צורייבט מען די גיס מיט די
וואַסער אין אַ בלענדער. מען דאַרף דאָס
איבער זייען, און די וואַסער איז אַ פיינע
מילך. עס האָט נישט דעם זעלבן טעם ווי
קוואַ מילך, אָבער אַז מען געוויינט זיך איין
דערצו איז עס גאַנץ באַטעם'ט.

מאַנדלען זענען זייער באַטעם'טע גיס וואָס
מען קען עסן אומגעקאַכט. אויך קען מען
מאַכן דערפון מאַנדל מילך.

צו מאַכן מאַנדל מילך זע רעצעפּט.

מאַכלים צום געזונט

אַפגעשיילטע מאַנדלען:

קאך אויף א האלב גלאז וואסער.

לעש אויס דאס פייער, און לייג אריין א האלב גלאז מאַנדלען אין די קאכעדיגע וואסער אויף איין מינוט.

נעם ארויס די מאַנדלען, לייג זיי אויף א טעלער.

נעם אראפ די שאַלעכטס. מען גיבט א גוטן קוועטש א מאַנדל צווישן צוויי פינגערס און די שאַלעכטס קומט זייער גרינג אראפ.

ווען די מאַנדלען זענען אלע אפגעשיילט קען מען מאכן א פיינע געזאלצענע נאש. מען שטעלט די ניס בראטן, מיט א אכטל קליין לעפל זאלץ, אין א פענדל אויף איין מינוט, אדער אין אויבען אויף פינף מינוט.

קוקוס-גיס (coconut):

קוקוס-גיס האָט אַסאַך פֿעטן אין מען קען מאַכן מילך פון קוקוס-גיס, אָבער עס נעמט צייט און געדולד.

ווען מען קויפט אַ קוקוס-גיס, דאַרף מען אויפהייבן די קוקוס-גיס, און שאַקלען צו הערן, אויב עס איז נאָך דאָ די וואַסער, וואָס קומט אין אַ קוקוס-גיס. אויב מען הערט גישט קיין קול פון וואַסער זאל מען גישט קויפֿן דעם קוקוס-גיס, ווייל עס האָט אַ שפּאַלט פון ווי די וואַסער, האָט געקענט אַרויס.

אַז מען לייגט אַריין אַ קוקוס-גיס, אין אַ הייסן אויבען, וואָס מען האָט יעצט אויסגעלאָשן, און מען לאָזט דעם קוקוס-גיס, אין דעם הייסן אויבען 15 מינוט, קראַכט זיך אויף דער קוקוס-גיס, אַזוי איז דער קוקוס-גיס, גרינגער צו עפענען, און נאָך אַ מעלה איז דאָ ווען מען לאָזט דעם קוקוס-גיס קראַכן אין אויבען איז, אַז נאָר

די האַרטע שאַלעכטס קראַכט אזוי אז מען
 קען אַכטונג געבן, אויף'ן וואַסער פון די
 קוקוס-גיס. ווען מען שנייד אַפּ אַ שטיקל
 קוקוס-גיס קען מען אראַפּגיין דאָס וואַסער
 פון קוקוס-גיס אין אַ כלי. מען קען דאָס
 וואַסער טרינקען אַדער נוצן צום באַקן.
 אַבער עס איז נישט גרינג ווייטער צו
 עפענען דעם קוקוס-גיס. מען דארף נוצן אַ
 האַמער צו צו קראַכן, דעם טייל קוקוס-גיס
 וואָס איז נישט געשפּאַלטען געוואָרן אין
 אויבען. (אין אויבען ווערט געוויינטלעך נאָר
 צושפּאַלטען די אויבערשטע חלק פון
 קוקוס-גיס.) אַדער קען מען דעם טייל
 קוקוס-גיס (וואָס איז נישט געשפּאַלטען
 געוואָרן אין אויבען) צוקראַכן, אז מען
 וואַרפט אַראַף דעם קוקוס-גיס אויף אַ
 שטיין, אַבער מען דארף דאָס נאָר טוהן אז
 מען האָט נישט מורא אז דער שטיין וועט
 קראַכן. עס וואַלט אַפּשר גוט געווען צו
 פראַדאָצירן אַ גרויסן גיסען קנאָקער וואָס
 זאָל קענען אויף קנאָקן אַ קוקוס-גיס.

די צווייטע שאַלעכטס דארף מען נאָר

אַפּשײלן אז מען וויל האָבען ווייסע
קוקוס-גיס.

צורײַבענע קוקוס-גיס קען מען נוצן, צום
באקן.

מען קען נוצן ווייסע צורײַבענע קוקוס-גיס,
אויף דעם פּלאץ ווי מען וואָלט גענוצט
שטויב צוקער, אזוי ווי צו באַצירן געבֶּעקס.

מיט קוקוס-גיס קען מען זיך אסאך ארום
שפּילן. עס האָט אַ גוטן טעם, און עס קען
אריין געבן אַ גוטן טעם צו אנדערע עסן.

קוקוס-גיס איז אַ גוטע קאָמבינאַציע מיט
בונדלעך מילך (Soybean Milk).

עס זענען דאָ קינדער וואָס האָבן ליב צו
עסן שטיקלעך קוקוס-גיס אַנשטאַט אַ נאַש.
עס איז טאַקע געזונטער ווי אַ נאַש וואָס
האַט צוקער.

מאַכלים צום געזונט

שפּראַצונג (sprouts):

עס איז פארהאן פאַרשידענע קערנדלעך, וואס מען קען פון זיי מאכן שפּראַצונג (sprouts).

דאס מערסטע שפּראַצונג ווערט געמאַכט פון אלפאלפא קערנדלעך (alfalfa seeds).

פון בונדלעך קען מען אויך מאכן שפּראַצונג, און דאן קען מען עס עסן אום-געקאכט.

אויך ווערט געמאַכט אסאך שפּראַצונג פון רויטע אַדער גרינע לינזן (lentils).

מען קען מאכן שפּראַצונג פון קערנדליך פון חייץ, גערשטליך, ריי, מיליטס, רייז און קארן.

צו מאכן שפּראַצונג פון אלפאלפא קערנדלעך (alfalfa seeds):

1 גלאז אלפאלפא קערנדלעך (alfalfa seeds)

4 גלעזער וואסער.

א פלאש וואס קען האלטן צוויי קווארט.

(1) מען לייגט אריין די קערנדלעך און דאס וואסער וויינקן אין די פלאש. דאס דארף וויינקן איבערנאכט, אדער צום ווייניגסטן פיר שעה.

(2) זיי איבער די וואסער, מיט א זייער, ווען די קערנדלעך זענען געשוואלן, און זענען געוואקסן אויף טאפעלט.

(דאס וואסער וואס מען וויינקט די קערנדלעך, ענטהאלט אסאך ווייטאמינים. מען קען דאס וואסער טרינקען, אדער קען מען דאס נוץן צום קאכן אדער באקן. מען דארף אבער וויסן דאס אז דאס האט אן אנדערן טעם און עס וועט אריינגעבן אן אנדערען טעם, אזוי אז עס איז פדי צו פרוברן צוביסליך.)

(3) די קערנדלעך דארף מען איבערשווענקן צוויי אדער דריי מאל אין טאג. דאס הייסט, מען פילט אן, די פלאש מיט וואסער ביז איבער די קערנדלעך, און מען

מאכלים צום געזונט

זייעט ארויס דאס וואסער, אזוי באקומען די
קערנדלעך, פייכטקייט, וואס דאס מאכט
שפראצן.

(דאס וואסער וואס מען שווענקט איבער,
האט שוין גישט אזוי פיל ווייטאמינים, אזוי
אז מען דארף עס גישט שפארן.)

די שפראצונג איז פארטיג צו עסן ווען עס
איז ארויסגעוואקסן גראז פון די קערנדלעך.

אויף אלפאלפא קערנדלעך, געדויערט דאס
צו וואקסן ארום פינף שעה, נאך דעם
ערשטן מאל אפ-שווענקן.

פון בונדלעך געדויערט ארום דריי טעג, ביז
עס הויבט אן צו שפראצן.

ווייל שפראצונג (sprouts) ווערט גענוצט איין
צו פלאנצן, צו מאכן וואקסן גרינצייג, מוז
שפראצונג (sprouts), האבן אסאך קרעפטן, צו
קענען גוט וואקסן.

שפראצונג (sprouts), גיבט צו קרעפטן, און עס

איז זייער באַטעם'ט צו עסן אליין, אַלס
נאָש, אַדער געמישט מיט גרינצייג, אַדער
אין סאַלאַט. אויף קען מען אַרייַנזאַרפֿן
שפּראַצונג, ווען מען קאַכט אַ גרינצייג זופּ.

די שפּראַצונגן האָבן זייער אַסאַך
ווייטאַמינים, און מיניראַלן, וואָס גיבט כּח
פאַרן מענטש. מען קען שרייבן אַ גאַנצן
ביך פון שפּראַצונג (sprouts).

געקאכטע רייז:

- 1 גלאז ברוינע רייז.
- 5 גלעזער וואסער.
- 1/4 פון א קליין לעפל זאלץ.
- א טאפ וואס האלט חאטש 3 קווארט.

1. שווענק איבער די רייז.

2. לייג אריין די רייז, וואסער און זאלץ אין טאפ, דעק צו דעם טאפ. לאז עס קאכן אויף א קליינעם פלאם, ביז די וואסער איז אויסגעקאכט, ארום 3/4 פון א שעה.

נאכדעם ווי מען פארלעשט דעם פלאם, לאזט מען שטיין, אין טאפ די רייז, צוגעדעקט מיט א שטערצל, פינפצן מינוט. דאס העלפט די רייז זאל ווערן מער ווייעך.

די רייז איז יעצט גרייט צו עסן. אויב עס פעלט אויס נאך זאלץ, קען מען עס צוזאלצן צום טעם.

רייז קען מען אויך קאכן שנעלער אויף א גרויסן פלאם, נאר גלייך ווי עס הויבט אן צו זינדן דארף מען עס איינמאל גוט אויסמישן מיט א לעפל, און מען קען די רייז לאזן קאכן ביז עס קאכט אויס די וואסער, ארום א האלבע שעה, אבער מען דארף אכטונג געבן, אפט צו קוקן וויפיל וואסער עס איז נאך דא, פדי די רייז זאל זיך גישט צוברענען.

אויך קען מען די געקאכטע רייז צומאלן, און דאס איז א פיינע גריז.

געמאלענע רייז:

1 גלאז הייסע געקאכטע רייז.

1 לעפל (קארן) אויל.

1/2 קליין לעפל זאלץ.

צו רייב די רייז, אין א בלענדער, נאכדעם מיש גוט אויס די רייז מיט די אויל און זאלץ. עס איז זייער בא'טעם'ט צו עסן געמאלענע רייז אויף פרישטיג.

רייז מיט געדינצטע צוויבל.

1 גרויסע עס לעפל (קארן) אויל.

1 קליינע צוויבל צושניטן גאנץ דין.

1 גלאז געקאכטע ברוינע רייז.

לייג אריין אין א פּענדל די אויל.
צושפרייט די צוויבל אויפן אויל אין פּענדל.
דערנאך צושפרייט די רייז אויף די צוויבל.
לייג עס אריין אין אויבען, 350 גראד, אויף
צוואנציג מינוט.

רייז קרעים:

5 גלעזער וואסער.

1 גלאז רייז מעהל (מען קען צורייבן מיט

א בלענדער א גלאז רייז ווערט דאס רייז

מעהל).

1 קליין לעפל זאלץ.

א טאפ וואס האלט חאטש 3 קווארט.

שטעל צו קאכן 3 גלעזער וואסער אין טאפ.

מיש גוט אויס די געמאלענע רייז מיט 2
גלעזער קאלט וואסער.

ווען די וואסער זיד, גיס די רייז (וואס איז
געמישט מיט וואסער), אין טאפ אריין
צושטאט, מישענדיג מיט א לעפל דעם
טאפ, עס זאל נישט קלעבן צום טאפ.

לאז קאכן 5 מינוט, מישענדיג די גאנצע
צייט. לעש אויס דעם פלאם. דעק צו דעם
טאפ מיט א שטערצל, און לאז די רייז
קרעים שטיין צעהן מינוט אין טאפ. אזוי
ווערט די רייז קרעים מער ווייסקער.

דאס איז 2 אדער 3 פארציעס.

זייער א באטעם'טע גריז.

גריז פון קארן מעהל:

2 גלעזער וואסער.

1/3 גלאז קארן מעהל (corn flour).

1/2 קליין לעפל זאלץ.

לייג אלעס אריין אין א קליין טעפל, און מיש אלעס גוט אויס קאלטערהייט, מיט א לעפל.

שטעל דעם טאפ קאכן. דאס דארף קאכן פינף מינוט, און מען דארף דאס מישן מיט א לעפל, בשעת עס קאכט, אז די גריז זאל זיך נישט צוברענען.

די קארן גריז איז זייער א פייך געקעכטס צו עסן אויף פרישטיג. עס איז באטעםט צו עסן הייסערהייט. מען קען עס אויך עסן ווען עס איז קאלט.

דאס איז זייער א געזונט מאכל צו עסן, איבערהויפט, איז דאס א גוטע רפואה ווען מען וויל שטעלן דעם מאגן אויפן פלאץ.

דאָס הייסט הייסע גריז פון קאַרן קען
אַמאל אויסהיילן אַ שוואַכן מאַגן. (זעה
באַשרייבונג אויף זייט 47)

עס איז זייער גוט צו עסן, מיט אַ אַכטל
קליין לעפל צוריקגעגע אינגלער, ווען מען
איז אַ ביסל פאַרקילט, אָדער ווען מען וויל
אַ ביסל אַן אַנדערן טעם.

מאכלים צום געזונט

האָבער (Oatmeal):

3/4 גלאַז וואַסער.

1/4 גלאַז אויסגעוועלגערטע האָבער (rolled oats).

1/8 קליין לעפּל זאַלץ.

מיש אלעס אויס אין אַ קליין טעפּל שטעל, און שטעל אלעס קאָכן. עס קאָכט זיך אָפּ אין אַרום צוויי מינוט.

זייער באַטעם'ט אויף פּרישטיג.

דאָס איז גענוג פאַר איין פּעזאָן.

אז מען וויל קען מען דאָס צובלענדן נאָכן קאָכן.

אז מען וויל קען מען די האָבער צובלענדן פאַרן קאָכן, נאָר דעמאלס זאל מען מישן מיט אַ לעפּיל בּשעח מען קאָכט, אז עס זאל זיך גישט צוברענען.

מאכלים צום געזונט

קאשע:

1 1/4 גלאז וואסער.

1/4 גלאז קאשע.

1/4 קליין לעפל זאלץ.

לייג אלעס אריין אין א קליינעם טאפ.

מיש אלעס אויס. לאז קאכן ארום 5 מינוט.

הייסע קאשע איז בא'טעם'ט צו עסן ווען
עס איז א קאלטע וועטער.

1 פארציע.

מאַכלים צום געזונט

מיליטס (Millits):

1 גלאַז וואַסער.

2 עס לעפּל מיליטס (Millits).

1/8 לעפּל זאַלץ.

1. מיש אַלעס אויס אין אַ קליינעם טאַפּ.

2. שטעל דאָס קאַכן אויף אַ גאַנץ קליינעם פּלאַם, און לאַז דאָס קאַכן, צוגענדעקט מיט אַ שטערצל, ביז דאָס וואַסער איז כּמעט אויסגעקאַכט, אַרום 1/2 שעה.

3. נאָך דעם וואָס דער פּלאַם איז אויסגעלאָשן, לאַז שטיין די מיליטס (Millits), צוגענדעקט אין טאַפּ, אַ האַלבֶע שעה, אזוי ווערט די מיליטס (Millits), ווייעקער.

דאָס איז איינס אַדער צוויי פּאַרציעס.

דאָס איז אַ באַטעם'ט מאַכל, פאַר די וואָס האָבן ליב מיליטס (Millits). אַבער נישט יעדער האָט ליב דעם טעם פון מיליטס.

מאכלים צום געזונט

מיליטס (Millits) ןוערט פארקויפט אין א
געשעפט ןואס פארקויפט געזונטע מאכלים
(Health Food Store).

מיליטס (Millits) איז באטעם'ט מיט
געבאקענע געלע סקוואש (Butternut Squash).

זעה באשרייבונג פון מיליטס אויף זייט 47.

זעה זופ רעצעפטן, ןואס ןוערט געמאכט מיט
מיליטס אויף זייט 106, 108, 112, און 114.

נאכטמאל אין א טעלער זופ:

- 5 גלעזער וואסער.
- 1 קליינע צוויבל.
- 1 פעטרישקע (parsley).
- 2 מייערן.
- 1/4 גלאז ברוינע רייז.
- 1/4 גלאז מיליטס (הירזן) (millits).
- 1 גרויס עס לעפל ווייצלעך.
- 1/4 גלאז קליינע ווייסע בונדלעך (navy beans).
- 1 קליין לעפל זאלץ.
- א טאפ וואס קען האלטן 4 קווארט.

לייג אריין אין טאפ די 5 גלעזער וואסער מיט די זאלץ, און שטעל צו קאכן אויף א גרויסן פלאם (ביז, ארום 5 מינוט, ווילאנג די לייגסט אריין און טאפ די אלע זאכן, דערנאך מאכט מען קלענער דעם פלאם ווי ווייטער שטייט).

שייל אפ און צושנייד דעם צוויבל אויף קליינע שטיקלעך, און לייג עס אריין און טאפ.

פויץ אָפּ די פּעטרישקע און 2 מייערן, און צושנייד זיי מיט אַ רייב אייזן אַדער מיט אַ פּראָסעסער (Food Processor), אויף קליינע לאנגע שטיקלעך, און לייג עס אריין אין טאָפּ.

באַקוק און שווענק אָפּ די רייז, מיליטס, ווייץלעך און בונדלעך, און לייג עס אריין אין טאָפּ.

מיש אלעס אויס אין טאָפּ מיט אַ לעפל, און מאַך דעם פּלאַם גאַנץ קליין. דעק צו דעם טאָפּ מיט אַ שטערצל.

לאָז דאָס קאַכן, אזוי אויף אַ קליינעם פּלאַם, איין שעה.

לעש אויס דעם פּלאַם און לאָז שטיין דעם טאָפּ, צוגעדעקט 15 מינוט (נישט אויף'ן פּייער). דאָס מאַכט אַז די זופּ זאָל זיין באַטעם'טער.

די זופּ איז גענוג פאַר אַרום 5 פאַרציעס.

רויטע לינגן און מיליטס זופ:

3 גלעזער וואסער.

1 קליינע צוויבל.

1/3 גלאז מיליטס (הירדן) (millits).

1/3 גלאז רויטע לינגן (red lentils).

1/2 קליין לעפל זאלץ.

א טאפ וואס קען האלטן 3 קווארט.

לייג אריין אין טאפ, די וואסער און זאלץ, און שטעל צו קאכן אויף א קליינעם פלאם.

שייל אפ און צושנייד די צוויבל גאנץ דין, און לייג עס אריין טאפ.

באקוק און שווענק איבער די מיליטס און די לינגן, און לייג עס אריין אין טאפ.

מיש אלעס אויס מיט א לעפל און דעק צו דעם טאפ מיט א שטערצל.

לאז עס אזוי קאכן, אויף א קליינעם פלאם, 1 שעה.

מאַכלים צום געזונט

לעש אויס דעם געז. דערנאך לאז שטיין
דעם טאפ צוגעדעקט מיט א שטערצל, ארום
15 מינוט.

פון די זופ איז דא ארום 3 פארציעס.

זייער א בא'טעם'טע זופ, עס האט א ביסל
א שארפן טעם.

לינגן מיט מיליטס איז א גוטע קאמבינאציע.

ברוינע רייז מיט גרינע ארבעס זופ:

- 7 גלעזער וואסער.
- 1 גלאז גרינע ארבעס (green split peas).
- 1 גלאז ברוינע רייז.
- 1 גרויסע צוויבל.
- 2 ציינדלעך קנאבל.
- 1 קליין לעפל זאלץ.
- א טאפ וואס האלט 6 קווארט.

לייג אריין אין טאפ די וואסער און זאלץ, און שטעל צו קאכן אויף א גרויסן פלאם, ביז עס הויבט אן צו זידן.

שייל אפ און צושנייד די צוויבל גאנץ דין, און לייג עס אריין אין טאפ.

שייל אפ די 2 ציינדלעך קנאבל און לייג עס אריין אין טאפ.

באקוק און שווענק איבער די ברוינע רייז, און לייג עס אריין אין טאפ.

מאַכלים צום געזונט

באַקוק און שווענק איבער די גרינע אַרבעס
און לייג עס אַריין אין טאַפּ.

מיש אַלעס אויס אין טאַפּ מיט אַ לעפּל.

מאָך דעם פּלאַם גאַנץ קליין, און לאָז אַזוי
קאַכן אויף דעם קליינעם פּלאַם נאָך אַ שעה
מיט אַ האַלב.

פאַרלעש דעם פּלאַם און לאָז שטיין דעם
טאַפּ צוגעדעקט מיט אַ שטערצל, 15 מינוט.

פון דעם איז גענוג פאַר אַרום 7 פאַרציעס.

צו יעדן טעלער קענסטו אַריין לייגן אַ
קליין לעפּל אויל, און אויב עס פעלט אויס
זאלץ קענסטו צוזאלצן.

א פיינע זופ:

- 6 גלעזער וואסער.
- 1/2 גלאז ברוינע רייז.
- 1/2 גלאז מיליטס (הירזן) (millits).
- 1/2 גלאז גרינע ארבעס (green split peas).
- 1 קליינע צוויבל.
- 1/2 קליין לעפל זאלץ.
- א טאפ וואס קען האלטן 4 קווארט.

לייג אריין אין טאפ דאס וואסער און זאלץ. שטעל צו קאכן דעם טאפ, אויף א גרויסן פלאם, ביז דאס וואסער זיך, ארום 5 מינוט, דערנאך מאך דעם פלאם גאנץ קליין.

שייל אפ די צוויבל און צושנייד אויף גאנץ קליינע שטיקלעך.

באקוק און שווענק איבער די גרינע ארבעס, און לייג עס אריין און טאפ.

באקוק און שווענק איבער די רייז און מיליטס, און לייג עס אריין און טאפ.

דעק צו דעם טאַפ מיט א שטערצל. און
לאז עס קאכן אויף א גאנץ קליינעם פלאם.

לאז קאכן א שעה מיט א האלב. לעש אויס
דעם פלאם און לאז אזוי שטיין די זופ
פאר א 15 מינוט.

פון די זופ קען מען האבן ארום 6
פארציעס.

צו יעדן טעלער זופ קענסטו צולייגן איין
קליין לעפל אויל און א פערטל קליין לעפל
זאלץ.

רייז, מיליטס, און לינגן זופ:

- 8 גלעזער וואסער.
- 1/2 גלאז ברוינע רייז.
- 1/2 גלאז מיליטס (millits).
- 1/4 גלאז רויטע לינגן (red lentils).
- 1 גרויסע צוויבל.
- 2 גרויסע מייערן.
- 1 קליינע גרינע סקוואש (green squash).
- 1 קליין לעפל זאלץ.
- א טאפ וואס האלט 6 קווארט.

לייג אריין אין טאפ דאס וואסער און זאלץ.

באקוק און שווענק איבער די רייז, מיליטס, און רויטע לינגן, און לייג עס אריין אין טאפ.

שייל אפ די צוויבל און צושנייד עס אויף גאנץ קליינע שטיקלעך, און לייג עס אריין אין טאפ.

פויג אפ די מייערן, און צושנייד עס אויף

מאכלים צום געזונט

רעפּטלעך, אַדער צורייב מיט אַ רייב אַייזן
אַדער פּראָסעסער (Food Processor), אויף קליינע
לאנגע שטיקלעך, און לייג עס אַריין אין
טאָפּ.

וואָש אָפּ דעם סקוואַש, און צושנייד עס
אויף קליינע שטיקלעך, און לייג עס אַריין
אין טאָפּ.

מיש אַלעס אויס אין טאָפּ מיט אַ לעפּל,
און שטעל עס קאָכן אויף אַ קליינעם פּלאַם.

לאַז עס קאָכן אַזוי אויף אַ קליינעם פּלאַם,
1 שעה.

לעש אויס דעם פּלאַם און לאַז דעם טאָפּ
שטיין צוגעדעקט 15 מינוט.

פון די זופּ איז דאָ גענוג פאַר אַרום 8
פאַרציעס.

ווייץ מיט רייז זופ:

- 6 גלעזער וואסער.
- 1/2 גלאז ווייצלעך (whole wheat grain).
- 1/2 גלאז ברוינע רייז.
- 1 גרויסע צוויבל.
- 6 גאנצע מייערן.
- 3 ציינדלעך קנאבל.
- 1 קליין לעפל זאלץ.
- א טאפ וואס האלט 6 קווארט.

לייג אריין אין טאפ דאס וואסער און זאלץ, און שטעל צו קאכן אויף א גאנץ קליינעם פלאם.

באקוק און שווענק איבער די ווייצלעך און די רייז, און לייג עס אריין אין טאפ.

שייל אפ דעם צוויבל, צושנייד עס אויף גאנץ קליינע שטיקלעך, לייג עס אריין אין טאפ.

פוז אפ די מייערן, צושנייד אדער צורייב

מאַכלים צום געזונט

אויף קליינע שטיקלעך, און לייג עס אריין
אין טאָפּ.

פּוץ אפּ די קנאַבל, און לייג עס אריין אין
טאָפּ.

דעק צו דעם טאָפּ מיט אַ שטערצל און
לאַז אַזוי קאַכן אויף אַ גאַנץ קליינעם
פּלאַם, 2 שעה.

די זופּ איז גענוג פאַר אַרום 6 פּאַרציעס.

צו יעדען טעלער זופּ קען מען אריין לייגן,
אַ לעפל קאַרן אויל און זאַלץ אויב עס
פעלט אויס.

לינגן זופ:

- 6 גלעזער וואַסער.
- 1 גלאַז רויטע לינגן.
- 1 גרויסע צוויבל.
- 1 פונט מייערן.
- 1 קליין לעפל זאלץ.

לייג אריין אין טאָפּ דאָס וואַסער און די זאלץ, און שטעל עס קאָכן אויף אַ מיטלגאטונג פּלאַם.

באַקוק און שווענק איבער די לינגן, און לייג עס אריין אין טאָפּ.

שייל אָפּ דעם צוויבל, צושנייד עס אויף גאַנץ קליינע שטיקלעך, און לייג עס אריין אין טאָפּ.

פּוץ אָפּ די מייערן, צושנייד אַדער צורייב די מייערן אויף רעפּטלעך אַדער קליינע שטיקלעך, און לייג עס אריין אין טאָפּ.
(אז מען וויל קען מען גוט אַפּוואַשן די

מייערן און שטעלן קאכן גאנצעהייט, און
ווען די זופ איז פארטיג געקאכט, קען מען
גרינגער אפשיילן, און צושניידן די מייערן.
[זעה אויף זייט 79 באשרייבונג פון קרעפטן
אונטער די שאַלעכטס" (].

לאז דעם טאָפּ קאכן אויף אַ מיטלגאטונג
פלאם, אַ האַלבֶע שעה.

דעק צו דעם טאָפּ מיט אַ שטערצל, און
לאז שטיין ביז מען איז דאָס גרייט צו
סערווירן.

דאָס איז גענוג פאַר אַרום 6 פאַרציעס.

אויב מען וויל קען מען אריינקוועטשן, נאָכן
קאכן זאפט פון אַ האַלבֶע לימון.

גערשטלעך זופ:

- 8 גלעזער וואסער.
- 1 גלאז גערשטלעך (barley).
- 2 קליינע לעפל זאלץ.
- 1 קליינע צוויבל.
- 1 פעטרישקע.
- 3 מייערן.
- א טאפ וואס קען האלטן 6 קווארט.

לייג אריין אין טאפ דאס וואסער און די זאלץ, און שטעל צו קאכן אויף א קליינעם פלאם.

באקוק און שווענק איבער, די גערשטלעך, און לייג אריין אין טאפ.

שייל אפ דעם צוויבל, צושנייד עס אויף גאנץ קליינע שטיקלעך, און לייג עס אריין אין טאפ.

פונץ אפ די פעטרישקע און מייערן, צושנייד אויף קליינע שטיקלעך, אדער צורייב אויף

מאַכלים צום געזונט

א רייב-אייזן אויף קליינע לאנגע שטיקלעך,
און לייג אריין אין טאָפּ.

דעק צו דעם טאָפּ מיט אַ שטערצל און
לאז אלעס קאָכן אויף אַ קליינעם פּלאַם, ביז
עס בלייבט ווייניג וואַסער, ארום אַ שעה.

עס איז דאָ פון די זופּ אַרום 8 פאַרציעס.

זייער אַ באַטעם טע זופּ, עס איז דאָ וואַס
צו קייען.

מאכלים צום געזונט

ווייצלעך מיט ליגנזן זופ:

8 גלעזער וואסער.

4 ציינדלעך קנאבל.

1 גלאז ווייצלעך.

1 גלאז רויטע ליגנזן (red lentils).

א טאפ וואס קען האלטן 6 קווארט.

שטעל צו קאכן דאס וואסער אין טאפ, אויף א גרויסן פלאם, און מאך דעם פלאם קלענער ווען דאס וואסער פאנגט אן צו זידן.

שייל אפ די קנאבל, און לייג עס אריין אין טאפ.

באקוק די ליגנזן.

באקוק די ווייצלעך, און צוקלאפ אין א בלענדער אויף א פאר מינוט, ביז די ווייצלעך ווערן א ביסל צוקלאפט, נישט צוקלאפן צו לאנג ווייל דעמאלס ווערט דערפון מעהל.

מאכלים צום געזונט

ווען דאס וואסער זיד, גיס אריין צושטאט,
די צוקלאפטע ווייצלעך, און דערנאך די
רויטע ליגן.

אויף א קליינעם געז, לאז ווייטער קאכן די
זופ, ארום א שעה, ביז עס ווערט ווייעך די
ווייצלעך.

עס איז גוט צו לאזן שטיין די זופ
צוגעדעקט 15 מינוט, נאכדעם ווי מען
פארמאכט דעם געז.

ווער עס איז צוגעוואונט מיט ווייניג זאלץ,
איז די זופ בא'טעם'ט צו עסן, און עס איז
געקאכט אן זאלץ.

די זופ איז מיט ווייניג זאפט, און עס איז
דא וואס צו-קייען. עס איז דא ארום 8
פארציעס.

לינגן מיט רייז זופ:

- 8 גלעזער וואסער.
- 1 גלאז רויטע לינגן.
- 1 גלאז ברוינע רייז.
- 1 גרויסע צוויבל.
- 1 קליין עס לעפל זאלץ.
- א טאפ וואס האלט 6 קווארט.

לייג אריין אין טאפ דאס וואסער און די זאלץ, און שטעל צו קאכן אויף א קליינעם פלאם.

באקוק און שווענק איבער די רייז און לינגן, און לייג עס אריין אין טאפ.

שייל אפ נעם צוויבל, און צושנייד עס אויף קליינע שטיקלעך, און לייג עס אריין אין טאפ.

מאַכלים צום געזונט

דעק צו מיט א שטערץל און לאז אַזוי
קאָכן אויף א קליינעם פּלאַם, איין שעה.

זייער א באַטעם'טע זופּ. גענוג פאַר אַכט
פאַרציעס.

באקן:

ווען מען מישט צוזאמען מעהל מיט וואסער (אדער זאפט), און מען שטעלט דאס הייס ווערן אין אויבען, דאס הייסט באקן. גוט צו וויסן; אבער וויפיל? וויפיל מעהל? וויפיל וואסער? וויפיל צייט דארף זיך דאס באקן?

אלס קינד האט מיר א פריינדיגע אמאל געזאגט: „אמאל זאגט מיר מיין מאמע, לייג אריין אין טאף א ביסל וואסער און א ביסל זאלץ. וואס מיינט דאס? דארף איך לייגן אזוי פיל זאלץ וויפיל וואסער?“

אמאל ווען מען האט געגעסן אויף א שמחה, און מען האט געפרעגט. ווי אזוי מאכט מען דאס מאכל? אז דער ענטפער איז געווען „צו מאכן דאס געבעקס דארף מען אריין לייגן צימרונג מיט ניס, אביסל מעהל מיט ראזינקע וואסער“. קען זיין אז דאס איז געווען גענוג, צו געבן צו פארשטיין ווי אזוי צו מאכן דאס געבעקס.

מאכלים צום געזונט

היינט פילט מען זיך מער צופרידן און באקוועם צו באקן פון א פונקטליכען רעצעפט. עס איז גוט צו וויסן, פונקטליך וויפיל וואסער און פונקטליך וויפיל זאלן. בעז"ה וועט זיין די רעצעפטען פון דעם בוך "מאכלים צום געזונט" א הילף אין די אידישע קיך.

מיט מעהל איז אמאל שווער אויס צו רעכענען, פונקטליך וויפיל מעהל אריין צו לייגן ווייל ווען דער וועטער איז רעגענדיג און נאס אינדרויסן, דארף מען נוצן א ביסל ווייניגער וואסער.

ראָזענע ברויט;

5 פונט ראָזענע מעהל (Whole Wheat Flour).

1/2 אָנס (ounce) היינען.

7 1/2 גלעזער וואַרעם וואַסער (נעם 1/2

גלעזער קאָכעדיק וואַסער און מיש צו 5

גלעזער קאלט וואַסער וועט דאָס זיין ריכטיג

וואַרעם צו מאַכן אַ גוטע טייג.

1 גלאָז (קאָרן) אויל.

3 גרויסע לעפל זאלץ.

אַז די ווילסט קנעטן מיט די הענט;

לייג אַריין די מעהל אין אַ גרויסע שיסל.

מאָך אזוי ווי אַ גריב אינמיטן די מעהל.

אין דעם גריב לייגט מען אַריין;

די היינען; צורייב עס מיט די הענט צוזאַמן

מיט אַביסל מעהל, אַדער לאָז די היינען

שטיין אין וואַסער 5 מינוט ביז די היינען

ווערט צולאָזט.

גיס אריין דאָס וואַרעמֶע וואַסער, אויל און זאלץ.

מיש אלעס צוזאַמען, ביז עס איז אלעס אויסגעמישט. מען דאַרף עס נישט אזוי פיל קנעטן ווי ווייס מעהל.

דעק צו דאָס טייג מיט אַ פייכט האַנטדף.

לאַז דאָס טייג אויפגיין צווישן אַ האַלבֶע שעה און צוויי שעה.

פאַרגעס נישט חלה צו נעמען.

די קענסט מאַכן ברויט אַדער זעמל.

שְׁמיר אָן דאָס בעקעלע וואָס די ווילסט נוץן, מיט (קאַרן) אויל.

צו מאַכן ברויט, צו טייל דאָס טייג, אויף פיר שטיק. לייג אריין יעדעס שטיק טייג אין אַ ברויט בעקן, און מאַך דאָס טייג גראַד מיט די הענט.

מיט א מעסער שנייד אריין אביסל, אזוי ווי
די ווילסט מאכן רעפטליך.

די קענסט ארויפלייגן אויפן טייג;
סעסעמי (שמשום) (sesame seeds),
אדער מאהן (poppy seeds),
אדער צושניטענע שטיקליך צוויבל.

לאז עס אויפגיין אין בעקעלע ארום 15
מינוט.

שטעל אריין אין א הייסן (450 גראד)
אויבען, לאז עס באקן איין שעה.

צו מאכן זעמל אדער קליינע ברויטלעך;

צו שנייד דאס טייג אויף קלענערע
שטיקלעך. דאס פארטיגע ברויטל וועט זיין
טאפל'ט אזוי גרויס.

די קענסט ארויפלייגן אויף די טייגלעך;
סעסעמי(שמשום) (sesame seeds),
אדער מאהן (poppy seeds),
אדער צושניטענע שטיקליך צוויבל.

לאז אויפגיין די טייגלעך אין בעקעלע צען
מינוט

שטעל אריין אין א הייסן (450) אויבען, און
לאז עס באקן א האלבע שעה.

אז די ווילסט א ווייעכע רינדל, דעק צו
דאס ברויט, מיט א נאם האנטיר, נאכדעם
ווי די נעמסט ארויס דאס ברויט פון
אויבען. אז די ווילסט א הארטע רינדל,
שטעל דאס ברויט אויסקילן אויף א קיל
פלאץ.

אז מען וויל באהאַלטן ברויט אין פּריזער, איז גוט אריין צו לייגן דאָס ברויט ווען עס איז נאָך אַ ביסל וואַרעם, אין אַ פּאַפּירענעם זעקל, און דאָס פּאַפּירענעם זעקל, אין אַ פּלעסטיג זעקל, און אזוי, וואַרעמער הייט אריינלייגן אין פּריזער, אזוי האַלט זיך דאָס ברויט בעסער אין פּריזער. ווען מען נעמט ארויס פון פּריזער דאָס ברויט און עס איז אויפגעלאָזט, האַט דאָס ברויט אַ ווייַעכערע טעם, ווי ווען מען לייגט אריין אַפּגעקילט ברויט אין פּריזער.

פּרעצל (pretzel):

- 1 גלאַז געקאָכטע ברוינע רייז.
- 1/2 גלאַז עפּיל זאָפּט.
- 1/4 גלאַז וואַסער.
- 1 קליינע עס לעפּל זאַלץ.
- 2 גלעזער ראָזעווע מעהל.
- 1/2 גלאַז סעסימי זאַמן (Sesame Seeds).
- איינצוטונקען די פּרעצל.
- 3 גרויסע עס לעפּל ראָזעווע מעהל, צו נוצן צו פאַרעמען די פּרעצל.

1. צו רייב אין בלענדער די געקאָכטע רייז, און מיש אַריין די עפּיל זאָפּט, וואַסער, און זאַלץ, (אין בלענדער).

2. גיס עס אַריין אין אַ שיסל.

דערנאָך מיש אַריין די מעהל מיט די הענט. מען דאַרף דאָס טייג נאָר קנעטן ביז עס ווערט אויסגעמישט, דאָס הייסט, עס ווערט אַ טייג דערפון. ווער עס וויל קען דאָס טוהן מיט אַ קנעט מאַשין.

3). אויף א לאַקשן בַרעט לייג אונטער
מעהל עס זאל זיין באקוועם צו אַרבייטן
מיט די טייג.

טונק איין די הענט אין אַ ביסל מעהל אז
די טייג זאל זיך נישט צוקלעבן צו די הענט.

נעם אַ שטיקעל טייג און טונק עס איין אין
סעסימי זויען, און רייב די טייג (וואס איז
איינגעטונקען אין סעסימי זאמן) צווישן די
הענט, אזוי ווערט דאס אזוי ווי לאנגע
שטריקליך, און עס אַרבייט זיך אריין די
סעסימי זאמן.

די שטריקליך דארף מען מאכן ווי לאנג,
מען וויל די פֿרעצל זאָלן זיין.

מען קען אויך מאכן פון די שטריקליך
פאַרשידענע פאַרעמעס פון פֿרעצל. מען קען
מאכן איין לאנגע שטריק פון די טייג, און
דאס צושניידן אויף קלענערע שטיקלעך.

מאַכלים צום געזונט

4. באַק עס אָפּ אין זייער אַ הייסען אויבן
400 גראַד. לאַז עס באַקען ביז עס ווערט
ברוין. ארום פינפֿצן אָדער צוואַנציג מינוט.

פארענע קישקע:

- 3 גלעזער ראזענע מעהל (Whole Wheat Flour).
1 גלאז קארן אויל.
3 מייערן.
3 צווייגליך סעלערי.
2 קליינע לעפל זאלץ.
1 גרויסע צוויבל.
1/2 גלאז וואסער.

צורייב אלעס אויסער די מעהל אין א
בלענדער.
דאן קנעט אריין די מעהל.

צו טייל דאס טייג אויף 2.

נעם איין טייל טייג, און פארעם עס צו א
לאנגע רונדע קישקע.

אין א 5 קווארט'יגן טאפ, שטעל צו קאכן;
6 גלעזער וואסער
1/2 קליין לעפל זאלץ

ווען דאָס וואַסער זיך, לייג אַריין צושטאַט
איינ קישקע אין טאַפּ. וואַרט ביז דאָס
וואַסער הויבט אָן ווייטער צו זיך, און לייג
אַריין די צווייטע קישקע. לאַז עס קאַכן
אויף אַ מיטל גאַטונג פּלאַם, אויפֿגעדעקט אַ
האַלבע שעה, דערנאָך מאַך דעם פּלאַם גאַנץ
קליין און דעק צו דעם טאַפּ, מיט אַ
שטערצל, און לאַז עס אזוי קאַכן נאָך אַ
שעה און אַ האַלב.

די קישקע ווערט סערווירט הייסערהייט. מען
צושנייד עס אויף רעפּטליך.

עס קומט אויס פון דעם אַרום צוואַנציג
קליינע רעפּטליך.

זייער אַ באַטעםטע קישקע. דאָס קען מען
סערווירן ביי אַ שמחה, און קיינער וועט
נישט דאַרפֿן פֿרעגן צו עס איז געמאַכט
מיט ראַזעווע מעהל.

מאכלים צום געזונט

קנישעס:

טייג:

- 2 1/2 גלעזער ראָעווע מעהל (whole wheat flour).
1 גלאַז עפּיל זאַפּט.
1/2 גלאַז (קאַרן) אויל.
1/2 קליין לעפּל זאַלץ.

(1). לייג אלעס אריין אין א שיסל, און מיש אלעס גוט צוזאַמען, ביז עס איז גוט אויסגעמישט און עס ווערט צו א טייג. לאז דאס טייג שטיין 10 מינוט.

(2). צושנייד דאס טייג אויף 4 שטיק.

(3). וועלגער אויס 1 שטיק טייג אז עס זאל ווערן ארום 12 ביי 8 אינטשעס.

(4). לייג ארויף די אַנפּילעכטס נעבן איין עק, עס זאל אַנפּילן 12 ביי 3 אינטשעס, און די אַנפּילעכט זאל זיין 1 אינטש הויך.

(5). בייג איבער די זייט פון טייג, וואס איז
ליידיג, ביז אריבער די אנפילעכטס.

צו שנייד די קנישעס עס זאל זיין, 6 ביי 2
אינטשעס. לייג עס אריין אין א בעקעלע
וואס איז אויסגעשמירט מיט אויל. שנייד
אריין יעדע צוויי אינטשעס, אבער צוטייל
נישט די קנישעס.

באק אפ די קנישעס אין א הייסן אויבען
450 גראד ביז עס הויבט אן ברוין צו
ווערן. ארום א האלבע שעה.

ווען די קנישעס זענען פארטיג אבגעבאקן,
צושנייד די קנישעס אויף די אנגעצייכענטע
פלעצער.

רייז אנפיליכטס: (פאר קנישעס).

- 5 גלעזער געקאכטע ברוינע רייז.
1 גלאז (קארן) אויל.
4 גרויסע צוויבל (2 פונט)
3 קליינע לעפל זאלץ.
1/2 פון א רויטע אדער גרינע שארפע
פעפער (cayenne or hot pepper).

שייל אפ די צוויבל, און צושנייד עס אויף
קליינע שטיקלעך.
לייג אריין 2 גרויסע עס לעפל אויל אין א
פענדל, און לאז עס הייס ווערן ארום א
האלבע מינוט, דערנאך לייג אריין דינצן די
צוויבל. לאז די צוויבל דינצן ביז עס הויבט
אן ברוין צו ווערן, ארום פינף מינוט.

צורייב מיט א בלענדער, די געדינצטע
צוויבל, און שארפע פעפער, און די
איבעריגע אויל.

מיש אלעס צוזאמען, און עס איז גרייט
יעצט, אנצופילן די טייג פאר קנישעס.

געמאלענע רייז אנפילעכטס: (פאר קנישעס).

- 3 גלעזער געקאכטע רייז.
- 2 גלעזער ראזענע מעהל (whole wheat flour).
- 1 גלאז (קארן) אויל.
- 4 גרויסע צוויבל, (2 פונט).
- 3 קליינע לעפל זאלץ.
- 1/2 פון א שאַרפּע פּעפּער (cayenne or hot pepper).

שייל אפ די צוויבל, און צושנייד עס אויף קליינע שטיקלעך.

לייג אריין 2 גרויסע עס לעפל אויל אין א פענדל, און לאז עס הייס ווערן ארום א האלבע מינוט, דערנאך לייג אריין דינצן די צוויבל. לאז די צוויבל דינצן ביז עס הייבט אן ברין צו ווערן, ארום פינף מינוט. צורייב מיט א בלענדער, געדינצטע צוויבל, און שאַרפּע פּעפּער, און די איבעריגע אויל. מיש אלעס צוזאמען, און עס איז גרייט יעצט אנצופילן די טייג פאר קנישעס.

קאשע אָנפֿילעכטס:

5 גלעזער געקאכטע קאשע.

1/2 גלאז אויל.

4 גרויסע צוויבל, (2 פונט).

3 קליינע לעפל זאלץ.

1/2 פון א קליינע עס שאַרפֿע פֿעפּער (cayenne or

hot pepper)

שייל אפ די צוויבל און צושנייד עס אויף
קליינע שטיקלעך.

לייג אריין 2 גרויסע עס לעפל אויל אין א
פענדל, און לאז עס הייס ווערן ארום א
האלבע מינוט, דערנאך לייג אריין דינצן די
צוויבל. לאז די צוויבל דינצן ביז עס הויכט
אן ברוין צו ווערן, ארום פינף מינוט.

צורייב מיט א בלענדער, די געדינצטע
צוויבל, און שאַרפֿע פֿעפּער, און די
איבעריגע אויל.

מיש אלעס צוזאמען, און עס איז גרייט
זעצט אָנצופֿילן די טייג פֿאַר קנישעס.

עפיל קיכעלעך.

- 2 עפיל.
- 1/4 גלאז אויל.
- 1/2 גלאז עפיל זאפט.
- 3 גרויסע לעפל קארן מעהל.
- 2 גלעזער ראזעווע מעהל (Whole Wheat Flour).
- 1 קליין לעפל צימרונג.
- 1/2 קליין לעפל זאלץ.

שייל אפ די עפיל, און צושנייד עס אויף קליינע שטיקלעך.

מיש אלעס צוזאמען ביז עס ווערט צו א טייג.

שמיר אן א בעקעלע מיט אויל. לייג ארויף מיט א לעפל, טייג, אויף'ן בעקעלע. שטעל אזוי איין לעפל טייג נעבן צווייטן ביז די נוצט אויס דאס גאנצע טייג.

שטעל צו באקן אין א הייסן אויבען (450 גראד). לאז באקן 20 מינוט.

מאכלים צום געזונט

קיכעליך פון געמישטע מעהל:

- 3 גלעזער עפיל זאפט.
- 1 גלאז ווארעם וואסער
- 1 גלאז (קארן) אויל.
- 1 גלאז קארן מעהל (corn flour).
- 1 גלאז האבער (oats), מעהל.
- 3 גלעזער ראזעווע מעהל (whole wheat flour).
- 1 גלאז באקסער מעהל (carob powder).
- 1/2 גלאז סעסעמי זוימען (sesame seeds).
- 2 קליינע לעפל צימרונג (cinnamon).
- אוייל אנצושמירן דאס בעקעלע.

מיש אלעס צוזאמען ביז עס ווערט א טייג.

לאז שטיין דאס טייג, 15 מינוט.

שמיר אן א בעקעלע מיט אויל.

נעם אן טייג, מיט א גרויס לעפל, און לייג
עס אויפן אנגע-אויילטן בעקעלע, לאז יעדעס
קיכעלע זיין אפגעטיילט פון צווייטן.

מען קען ארויפלייגן אינדערמיט פון יעדען
קיכל, א פערטל פון א קליין לעפל,
לעקוואר פון עפריקאט, (apricot jam). [זע
רעצעפט זייט 160] ווי אזוי צו מאַכן
עפריקאט לעקוואר, (apricot jam).

לייג אריין דאס בעקעלע אין אנגעהייצטן
אויבען 350 גראד, און לאז עס באקן, ביז
עס האלט זיך איין קיכעל צוזאמען, (דאס
הייסט, אז ווען מען נעמט א קיכעלע אין
די האנט, צופרעכט זיך עס נישט) ארום 15
מינוט.

קוקוס-גיס (Coconut) קיכעלעך:

1 גלאז קוקוס-גיס.

1 גלאז ראזענווע מעהל (Whole Wheat Flour).

2 גרויסע לעפל קארן מעהל.

1 גרויס לעפל סאי בונדלעך מעהל

(Soybean Flour)

1/2 קליין לעפיל צימרונג.

1/4 קליין לעפיל זאלץ.

אז די נוצט פרישע קוקוס-גיס, דארף מען לאזן ווייכן די קוקוס-גיס 2 שעה אין וואסער, און דערנאך צורייבן מיט א בלענדער.

מיש אלעס גוט צוזאמען. נעם א שטיקל טייג אזוי גרויס ווי א האלב איי, און פארעם דאס מיט די הענט צו א רונדיג פלאך קיכעלע. לייג דאס אויף א בעקעלע. מאך אזוי קיכעלעך פון די גאנצע טייג. לייג די קיכעלעך איינס נעבן צווייטן.

מאַכלים צום געזונט

אז מען וויל קען מען מאַכן אַ לאַך אין
מיטן קיכעלע מיט אַ פינגער, און אַנפילן
דעם לאַך מיט עפּריקאט לעקוואַר.

זעה רעצעפט זייט 160.

לאַז דאָס באַקן אין אַ הייסן אויבּען (450
גראַד) 15 מינוט.

מאַכלים צום געזונט

קיכעלעך פון קארן, און האָבער מעהל:

- 1 גלאַז קארן מעהל.
- 1 גלאַז האָבער מעהל.
- 1 גלאַז עפּיל זאָפּט.
- 1 קליין לעפּל צימרונג.
- 1/2 קליין לעפּל זאַלץ.

מיש אלעס גוט צוזאַמען ביז עס ווערט אַ טייג.

שְׁמיר אויס אַ בעקעלע מיט אויל.

מיט אַ לעפּל, לייג אַריין אויף אַ בעקעלע אַיין לעפּל טייג צו מאַכן אַ קיכעלע. לייג אַזוי אַיין קיכעלע נעבן צווייטן, ביז די נוצט אויס דאָס טייג.

שְׁטעל באַקן אין אַ הייסן אויבען (450 גראַד).

לאַז דאָס באַקן אַ האַלבע שעה.

קיכעלעך מיט עפיל:

1 עפיל.

1 גלאז האבער מעהל (Oat Flour).

2 גרויסע לעפל סעסעמי זוימען (Sesame Seeds).

1/2 גלאז עפיל זאפט.

1/8 קליין לעפל זאלץ.

1/2 קליין לעפל צימרונג.

אזיל אויסצושמירן דאס בעקעלע.

שייל אפ און צושנייד דעם עפיל אויף
קליינע שטיקלעך.

מיש אלעס גוט צוזאמען צו מאכן א טייג.

שמיר אויס א בעקעלע מיט אזיל.

לייג ארויף א לעפל טייג אויפן בעקעלע צו
מאכן א קיכעלע. לייג אזוי איין קיכעלע
נעבן צווייטן ביז די נוצט אויס דאס טייג.

שטעל דאס באקן אין א הייסן אויבען (450
גראד). לאז דאס באקן 20 מינוט.

קיכעלעך מיט רייז:

- 2 גלעזער ראזעווע מעהל (Whole Wheat Flour).
- 1 גלאז געקאכטע ברוינע רייז.
- 1 גלאז עפיל זאפט.
- 1/2 גלאז אויל.
- 1/2 קליין לעפל זאלץ.
- 1/2 קליין לעפל צימרונג.
- 2 עס לעפל סעסעמי זוימען (Sesame Seeds).

מיש אלעס גוט צוזאמען ביז עס ווערט צו א טייג.

שמיר אן א בעקעלע מיט אויל.

מיט נאסע הענט, נעם אן טייג די גרויס פון אן איי, פארעם דאס צו א פלאך רונדיג קיכעלע, און לייג עס אויפן בעקעלע. מאך אזוי קיכעלעך פון דעם גאנצן טייג, און שטעל איין קיכעלע נעבן צווייטן.

שטעל צו באקן אין א הייסן אויבען (450 גראד). לאז דאס באקן א האלבע שעה.

אייער קיכל:

12 אייער.

1 קליין לעפל זאלץ.

1 קליין לעפל שארפע פעפער.

(Cayenne or Hot Pepper)

1 גרויסע לעפל וואדקע.

5 גלעזער ווייסע מעהל.

1 גלאז ראזעווע מעהל.

קנעט אלעס צוזאמן. לאז דאס טייג שטיין צעהן מינוט. צוטייל דאס טייג אויף 3 שטיק. וועלגער אויס איין שטיק טייג אויף אמאל עס זאל זיין א האלבע אינטש הויך.

צושנייד אויף קעסטליך פון ארום 2 אינטשעס די ברייט און 2 אינטשעס די לענג. לייג אריין די שטיקליך אין א בעקעלע (אויסגעשמירט מיט אויל), אביסל אבגעריקט איינס פון צווייטן.

שטעל באקן אין זייער א הייסן אויבען. ביז עס ווערט אביסל ליכטיג ברוין. ארום צעהן מינוט. דאס זענען זייער פיינע אייער קיכל פאר א שמחה.

פאנקעס (doughnuts):

3 גלעזער ווייסע מעהל.

3 עס לעפיל ראזעווע מעהל (whole wheat Flour).

2 גרויסע עס לעפיל סאי בונדלעך מעהל

(Soy Flour)

1 גלאז עפיל זאפט.

1/3 גלאז וואסער.

1/4 קליין לעפל זאלץ.

די ווערט פון 1/2 קליין לעפיל הייווין.

1/2 גלאז קארן אויל צו פֿרעגלען די פאנקעס.

קנעט אלעס, אויסער די אויל, גוט צוזאמען.

לאז דאס טייג שטיין ביז עס וואקסט אויף

טאפעלט, ארום 2 שעה.

לייג ארויף א ביסל מעהל אויף א לאקשען

ברעט, צו קענען אראפ לייגן די טייגלעך,

וואס דארפן וואקסען.

שנייד אפ א שטיקל טייג, אזוי גרויס ווי

אן איי. פארעם דאס צווישן די הענט, צו א

מאכלים צום געזונט

רונדיג קונגעל, 1 אינש (1 inch) די הויף.
לייג דאס טייגל ארויף אויפ'ן לאקשען
ברעט, און מאך אזוי טייגלעך פון די
גאנצע טייג.

לאז די טייגלעך שטיין ביז זיי וואקסען
אויף טאפלט, ארום 20 מינוט.

גיס אריין דאס האלבע גלאז אויל אין א
פענדל, און לאז דאס הייס ווערן אויף א
מיטלגאטונג פלאם ארום 2 מינוט.

ווען די אויל איז שוין גוט הייס לייג אריין
אין פענדל די טייגלעך איינס אפגערוקט פון
צווייטן, ביז דאס פענדל ווערט פול.

דעק צו דאס פענדל אויף 3 מינוט, דעמאלס
אז די פאנקעס זענען שוין ברוין פון אונטן,
דריי איבער די פאנקעס, מיט אן
איבערדרייער.

דעק צו דאס פענדל אויף נאך 3 מינוט און
אז די פאנקעס זענען ברוין פון אונטען,

מאַכלים צום געזונט

זענען זיי שוין פאַרטיג. נעם אַרויס די
פאַנקעס און לייג זיי אויף אַ טעלער. ווען
די פאַנקעס זענען אָפּגעקילט, זענען זיי
גרייט און באַטעמ'ט צו עסן. אז מען וויל
קען מען אָנפילן די פאַנקעס מיט לעקוואַר.
(זעה רעצעפט זייט 160 פון עפּריקאַט
לעקוואַר.)

באקסער קיכען וואס איז ענדליך צו קאקאש
קיכן:

(אכטונג)

ווען מען איז אפגעוויינט פון עסן צוקער,
וועט מען דאס ליב האבן.)

טייג:

5 פונט ראזעווע מעהל (Whole Wheat Flour).

1/2 אנס הייווען (1/2 ounce yeast).

4 2/3 גלעזער עפיל זאפט.

2 1/3 גלעזער וואסער.

1 גלאז קארן אייל.

4 קליינע לעפל זאלץ.

1 קליין לעפל צימרונג.

קנעט אלעס גוט צוזאמען. לאז דאס טייג
שטיין א האלבע שעה, עס זאל א ביסל
אויפגיין.

צוטייל דאס טייג אויף פיער טייגלעך.

מאַכלים צום געזונט

נעם איין טייגל און װעלגער עס אויס װי
דין די קענסט.

אַנפילעכטס

2 3/4 גלעזער באַקסער מעהל (carob powder).

1 2/3 גלעזער עפיל זאַפט.

1 גלאַז קאַרן אויל.

זאַפט פון צװײ לימון (1/4 גלאַז).

1/8 קליין לעפל זאַלץ.

2 קליינע לעפל צימרינג.

מיש אלעס גוט צוזאַמן.

נעם אַ פּערטל פון די אַנפילעכטס און מיט

אַ לעפל צושפּרייט דאָס פילעכטס אויפן

אויסגעװעלגערטן טייג.

דריי איין דאָס טייג צו מאַכן אַ ראַלאַט.

אַז מען װיל קען מען דאָס אַפּבאַקן אַזוי

אַלס ראַלאַט.

לייג אריין צוויי ראָלאַטן אין אַ בעקעלע
און באַק עס אָפּ אין אַ הייסן אויבען אויף
375 גראַד ביז די רינדל ווערט האַרט, אַרום
1 שעה.

אז די ווילסט אַ ווייַעכע רינדל, שְׁמיר אָן
דעם ראָלאַט מיט אַ ביסל אויל, גלייך נאָך
דעם וואָס מען נעמט אַרויס די קוכען פון
אויבען.

מען קען עס אָפּבאַקן אַלס קיפּעלעך:

מען צושנייד דעם ראָל טייג אויף
רעפּטלעך, און מען לייגט אַראָפּ די
רעפּטלעך אין די ברייט.

לאַז אַ ביסל פּלאַץ צווישן די רעפּטלעך
קיפּעלעך, אין בעקעלע ווייל זיי וואַקסן ביי
דעם באַקן.

באַק אָפּ די קיפּעלעך אין אַ הייסן אויבען,
350 גראַד, ביז די קיפּעלעך האַלטן זיך, (עס
ברעכט זיך נישט אָפּ) אַרום אַ האַלבע שעה.

מאכלים צום געזונט

קיפּעלעך פון געבֿלעטעלֿטע טייג:

ערשטע טייג.

2 1/2 גלעזער מעהל.

1 1/8 גלאז עפיל זאפט.

1/4 קליין לעפל זאלץ.

מיש אלעס גוט צוזאמן ביז עס ווערט א טייג. וועלגער אויס די טייג אויף א לאקשן ברעט, און דאס איז יעצט א בלעטל טייג.

צווייטע טייג.

2 גלעזער ראזעווע מעהל.

1/2 גלאז עפיל זאפט.

1/2 גלאז (קארן) אויל.

1/2 קליין לעפל זאלץ.

1/2 קליין לעפל צימרונג.

מיש אלעס גוט צוזאמען, דאס ווערט א פעטיג טייג. לייג ארויף דעם פעטיג טייג, אויף דעם אויסגעוועלגערטן בלעטל טייג.

צושפרייט עס וויפיל מען קען. אזוי אז דאס
פעטע טייג איז אויסגעשפרייט אויף דעם
בלעטל טייג און עס ווערט צו איין טייג.

בייג איין דאס גאנצע טייג, אויף העלפט.
בייג עס איין נאכאמאל.

לייג דאס טייג אריין אין א פלעסטיג זעקל
אדער אין א פלי אין פרידזידער.

לאז שטיין אין פרידזידער, איבערנאכט
אדער ארום פיער שעה.

נעם ארויס דאס טייג פון פרידזידער און
פון די פלי און וועלגער אויס נאכאמאל
דאס טייג. בייג עס איין נאכאמאל אזוי ווי
פריער, און לייג עס אריין אין פרידזידער
אויף נאך א שעה. יעצט איז דאס
געבלעטעלטע טייג גרייט אנצופילן מיט א
ניס געפילעכטס.

מאַכלים צום געזונט

עפּריקאַט לעקוואַר:

1/2 פּונט געטריקענטע עפּריקאַט.

1 גלאַז וואַסער.

א פּלאַש וואַס קען האַלטן 1 קוואַרט.

באַקוק און שווענק איבער די עפּריקאַט. לייג
עס אַריין אין די פּלאַש.

לייג אַריין דאָס וואַסער און די פּלאַש און
לאַז דאָס ווייַקן 3 שעה.

אין אַ בלענדער צורייב די געווייַקטע
עפּריקאַט, מיט דעם ווייַק וואַסער, ביז עס
ווערט צו אַ פיינע לעקוואַר.

גיס אַנפילעכטס:

1/2 גלאַז בונדלעך קעז (Tofu), און די
וואַסער וואַס, עס בלייבט פון מאַכן די קעז.
זעה רעצעפט זייט 229.

1 קוקוס-גיס צורייבן. זעה זייט 89 ווי אזוי

מאכלים צום געזונט

אויף צו מאַכן די קוקוס-גיס. צושנייד דעם קוקוס-גיס אויף קליינע שטיקלעך און שטעל דאָס ווייַקן מיט 2 גלעזער וואַסער. לאַז דאָס ווייַקן 3 שעה. דערנאָך צורייב דעם קוקוס-גיס אין אַ בלענדער.

2 גלעזער עפריקאט לעק-וואר.
1/2 פונט געשיילטע גרויסע גיס (Walnuts).
צומאלען.

זאפט פון 1 לימון.
1 גלאז ראזעווע מעהל.
1/2 קליין לעפל זאלץ.
1 עס לעפל צימרונג.
2 געלע עפל. אפגעשיילט און צורייבן אין אַ בלענדער מיט א האלב גלאז עפל זאפט.
קנעט אלעס צוזאמען.

דאָס איז אַ פיינע אָנפילעכטס פאַר געבלעטעלטע טייג, צו מאַכן פיינע קיפּעלעך. מען דארף אָבער האָבן צו דעם גענוג צייט און געדולד צו מאַכן אָבער עס האָט נישט קיין צוקער און עס האָט אַ גוטן טעם.

היימישע חריין:

1/2 פונט חריין (וואַרצל) (Horseradish Root).

2 פונט צוויקל (באַריקעס) (beets).

3 גרויסע לעפל זאפט פון א לימון.

1 1/4 קליין לעפל זאלץ.

4 גלעזער וואַסער.

צוויקל האָט אַ שטאַרקע רויטע פאַרב, אַז מען וויל נישט די הענט זאָלן באַקומען אַ רויטע פאַרב, דאַן דאַרף מען אַנטון גאַמי הענטשיך.

1. וואָש אָפּ די צוויקל, שנייד אָפּ דעם קאָפּ און דעם עק. די צוויקל מוז מען נישט אָפּשיילען פאַרן קאַכן, ווען עס איז געקאָכט קומט גרינג אַראָפּ די שאַלעכטס, מען קוועטשט אַ ביסל אַ צוויקל צווישן ביידע הענט, קומט אַראָפּ די שאַלעכטס.

2. שטעל די צוויקל קאַכן מיט 4 גלעזער וואַסער און 1/4 קליין לעפל זאלץ. לאַז עס קאַכן אויף אַ מיטלגאַטונג פֿלאַם, איין שעה.

3. ווען די צוויקל איז שוין נישט צו הייס צו נעמען אין די האנט, שייל זיי אָפּ.

4. חריין דארף מען נישט אפשיילען, נאר גוט אפּוואַשן, אויב מען וויל קען מען נוצן א באַרשט צום אפּוואַשן די חריין.

צורייב די חריין אויף א רייב אייזן, אַדער מיט א בלענדער.

אז מען נוצט א בלענדער, צושנייד די חריין אויף קליינע שטיקלעך, צורייב די חריין מיט'ן בלענדער, גיס אריין די זאפט וואס מען האט געקאכט די צוויקל, אין בלענדער, אזוי אז די חריין זאל ווערן מער צורייבן.

5. צורייב די געקאכטע צוויקל.

אז דו צורייב'סט די צוויקל מיט א בלענדער, גיס אריין א גלאז וואסער אז די צוויקל זאל זיך בעסער צורייבן.

6. לייג צו די זאַפֿט פֿון אַ לימון.

7. לייג אַרײַן אַ קליין לעפֿעלע זאַלץ.

8. מיש אַלעס צוזאַמען, עס וועט אַנפֿילן אַ צוויי קוואַרט פֿלאַש.

אַז מען וויל די חרײַן זאַל גישט זײַן אזוי שאַרף, קען מען נוצן טאַפֿלט צוויקל.

אַז מען וויל די חרײַן זאַל זײַן מער שאַרף, קען מען צולײַגן פֿרישע צורײַבענע אינגבֿער - צו יעדן גלאַז פֿאַרטיגע חרײַן אַ לעפֿל צורײַבענע אינגבֿער.

חרײַן איז זײער באַטעם'ט צו עסן מיט די שִבֿתֿ'דיגע פֿיש.

חרײַן איז באַוואַוסט צו העלפֿן אויסצוהײלן מענטשען פֿון הייזעריקייט.

אַ בײַסל חרײַן צום עסן העלפֿט פֿאַרדייען.

מאַכלים צום געזונט

פּראָטיין (פּלייש, פּיש און בונדלעך).

עס איז גוט צו מישן חריין מיט טחינה.
מען מישט צו יעדן לעפל חריין א לעפל
טחינה.

חריין איז אויך באַטעם'ט צו צו עסן צו
ראַזענע ברויט.

ביי א שמחה איז שיין אריין צו לייגן א
ביסל חריין אין מיטן פון א רעפטל זייערע
איגערקע. מען דארף צום ערשט ארויס
נעמען די קערלעך פון די איגערקע צו
מאכן פלאץ פאר די חריין. עס צייגט זייער
שיין.

טחינה פון סעסימי זוימען:

1/2 פאנט סעסימי זוימען (sesame seeds) צו מאהלן.

1 גלאז קאלט וואסער.

1/2 גלאז (קארן) אויל.

2 ציינדליך קנאבל.

1/2 פון א רויט אדער גריין שארף פּעפּערל (cayenne, hot pepper).

1 קליין עס לעפעלע זאלץ.

זאפט פון א האלבע לימון.

מען דארף אלעס זייער גוט אויס צו מישן (מיט א בלענדער).

טחינה איז א בא'טעם'טע צו שפייז צו צו עסן צו ברויט, פיש, פלייש, אדער בונדליך. אבער נישט איעדער האט ליב דעם טעם פון סעסעמי, און פון טחינה.

מען קען מישן, צו יעדן לעפל טחינה, א לעפל חריין.

מייערן סאלאַט:

1 פונט מייערן.

3 לעפל אויל.

זאפט פון 1/2 לימון.

1/2 קליין לעפל זאלץ.

צורייב די מייערן, גאנץ דין, אָדער אויף
קליינע לאנגע שטיקליך, מיט אַ רייב אייזן
אָדער מיט אַ פֿראָסעסער (Food Processor).

לייג עס אריין אין אַ שיסל.

לייג צו די אנדערע זאכן, און מיש אלעס
צוזאַמען.

סאלאַט איז באַטעם'ט, און עס איז גוט צו
צו עסן צו אַ מאַלצייט, פון פֿלייש, פיש
אָדער בונדלעך.

זעה קומענדיגע זייט (168) מיט וואָס נאָך
מען קען מאַכן פיינע סאלאַט.

מאַכלים צום געזונט

קען קען מאַכן סאַלאַט און אַנשטאַט מייערן
(זיי עס שטייט אויף דעם פריער'יגן זייט
[167]). נוץן;

קרויט, צו מאַכן קרויט סאַלאַט,

טוירניפס (Turnips), צו מאַכן טוירניפ סאַלאַט,

אָדער מיט קאַלאַראַבי, צו מאַכן קאַלאַראַבי
סאַלאַט, קאַלאַראַבי סאַלאַט איז ענדליך אין
טעם צו קרויט סאַלאַט,

און מיט רעטעף, צו מאַכן רעטעף סאַלאַט.

די אַלע אויסגע־רעכנטע סאַלאַט'ן זענען זייער
באַטעם'ט.

זויערע איגערקעס:

- 2 פונט קליינע איגערקעס (curbies).
- 1 גרויסע צוויבל, צושניטן אויף פיער, און דערנאך אויף רעפטלעך.
- 2 ציינדלעך קנאבל.
- 3 צווייגלעך דיל (dill), אז מען האט גישט די צווייגלעך, קען מען נוצן דיל זימען (dill seed).
- 3 גרויסע עס לעפל זאלץ.
(מען קען אויך צולייגן א שארפע רויטע פּעפּער (hot or cayenne pepper).
- 1 גלאזערנע פלאש וואס קען האלטן 2 קווארט.

לייג אריין אין די פלאש וויפיל איגערקעס מען קען שטעלן שטיינעדיג.

לייג אריין די צושניטענע צוויבל, קנאבל, דערנאך, לייג אריין וויפיל איגערקעס עס גייט נאך אריין אין די פלאש. לייג אריין די דיל, און די זאלץ.

פול אן די פלאש מיט וואסער.

רעק צו די פלאַש מיט אַ שטיקל סחורה,
און לייג אַרויף אַ גומי אז די סחורה זאל
זיך האַלטן.

לאַז שטיין די פלאַש אויף אַ באַקוועם
פלאַץ אין שטוב, (70 גראַד). עס ווערט
געזויערט אין אַרום 3 אַדער 4 טעג.

טאַמער עס ווערט נישט געזויערט ביז 4
טעג, לאַז עס שטיין אין פרידשידער, ביז
עס ווערט זויער. אסאך מאל קען דאָס
געדויערן צוויי וואַכן.

זויערע איגערקעס איז נאָר געזונט ווען מען
עסט צו צום עסן אַ ביסל, 4 אַדער 5 דינע
רעפּטליך, צו אַ סעודה. צופיל קען חלילה
שאַטן צום געזונט.

רייז אַנפילעכטס.

1/2 גלאז געקאכטע רייז.
1 קליין שטיקל (די גרויס פון א 1/4 קליין
לעפל) רויטע אדער גרינע שארפע פעפער

(Cayenne Pepper)

1 קליין שטיקל (די גרויס פון א 1/4 קליין
לעפל) פרישע אינגבער.

מיש אלעס גוט צוזאמען, אין א בלענדער.

דאס איז זייער א פיינע אַנפילעכטס, מען
קען דאס נוצן אַנצופילן, אויסגעפיצטע,
גאַנצע שוועמל.

אויף קען מען דאס נוצן אַנצופילן געלע
סקוואש.

שױעמל אַנגעפֿילט מיט רייז:

נעם אַרום 6 שױעמל. שױל עס אָפּ און פּוּץ
עס אויס, געב אַכטונג אז די שױעמל זאָלן
בלייבן גאַנץ.

מאָך די אַנפֿילעכטס פּון די פֿריער־יגע זייט
(171), און לייג אַריין אַרום איין לעפֿל
אַנפֿילעכטס אין אַ יעדע אויסגעפֿיצטע,
גאַנצע שױעמל.

שױל אָפּ 1 קליינע צוויבֿל, און צושנייד עס
אויף קליינע שטיקלעך.

לייג אַריין אין אַ הייס פֿענדיל, 1 גרויס
לעפֿל אויל, דערנאָך די צוויבֿל. דערנאָך לייג
אַריין שױן גראַד, די אַנגעפֿילטע שױעמל.

לאַז עס אזוי פֿרעגלען, אויף אַ קליינעם
פּלאַם, אַרום צען מינוט.

אויף קען מען דאָס באַקן אין אַ הייסן
אויבען 400 גראַד, אַרום צוואַנציג מינוט.

געלע סקוואש (Butternut Squash)

געלע סקוואש איז איינס פון די סימנים, וואס איז א מנהג צו עסן די ערשטע נאכט ראש השנה, דאס ווערט גערופן קרא. ווער עס האט עס נאכנישט געגעסן איז פדי זיך צו צוגעוויינען צום טעם. עס איז זייער א געזונטע גרינצייג.

עס איז בא'טעם'ט צו עסן געלע סקוואש, וואס איז געבאקן אין אויבען ווי פאלגנד.

1. וואש אפ דעם סקוואש.

2. צושנייד דעם סקוואש, אויף האלב, אין די לענג.

3. נעם ארויס די קערנדלעך, און די ווייעכע שטאף וואס ליגט נעבן די קערנדליך.

(די קערנדליך קען מען אפואשן און מאכן דערפון געבראטענע קערנדלעך (Pumpkin Seeds).

די קערנדלעך זענען גוט צו עסן אלס
רפואה פאר ווערים אין די געדערים).

4. שמיר אן די אויפגעשניטענע זייטן מיט
(קארן) אויל, און שפריץ ארויף א ביסל
זאלץ.

מען קען אנפילן די לעכער פון דעם
סקוואש מיט רייז אנפילעכטס זעה זייט 171.

5. באק אפ דעם סקוואש אין א הייסן
אויבען 350 גראד, ארום א האלבע שעה,
ביז עס ווערט ווייעך.

עס איז אסאך באטעםטער צו עסן דעם
סקוואש גלייך ווי עס קומט ארויס פון
אויבען, ווייל ווי מער עס שטייט
געבאקענערהייט, פארלירט עס פונ'ם טעם.

רויטע לינזן:

3 גלעזער וואסער.

1 גלאז רויטע לינזן (Red Lentils).

לייג אלעס אריין און א טאפ. מיש עס
אויס קאלטערהייט.

שטעל קאכן אויף א קליינעם פלאם.

לאז קאכן אויפ'ן קליינעם פלאם א האלבע
שעה.

זייער בא'טעם'ט און געזונט צו עסן חאטש
אין מאל א חודש.

לינזן ווערט גערעכנט פאר א פראטין.

רוביא:

2 גלעזער רוביא (black eye peas).

3 גלעזער וואסער.

א פלאש וואס האלט 2 קווארט.

לייג אריין די בונדליך און די 3 גלעזער
וואסער אין די פלאש.

לאז עס זיין ביז די בונדליך זענען
געשוואלן, אויף טאפלט, ארום 2 שעה.

גיס אונזעק די וואסער.

קלויב איבער די בונדליך, נעם ארויס און
ווארף אונזעק די בונדליך, וואס האבן לעכער
און זענען ברוין ביי די לעכער, זייל זיי
קענען זיין זענעמיג.

שטעל צו קאכן די בונדליך, מיט 4 גלעזער
וואסער, אויף א מיטלגאטונג פלאם.

זען עס האט שוין געקאכט צוואנציג מינוט.

מאַכלים צום געזונט

לייג צו א קליין לעפל זאלץ.

לאז ווייטער קאָכן, ביז די וואַסער ווערט
כמעט אינגאַנצן אויסגעקאָכט, ארום נאָך צען
מינוט.

רוכיא איז איינס פון די סימנים, וואס איז
א מנהג צו עסן די ערשטע נאכט ראש
השנה.

רוכיא איז זייער א בא'טעם'ט בונדל. ווער
עס האט דאס נאך נישט געגעסן, לוינט זיך
דאס צו פרוברין.

רוכיא איז באוואוסט אלס א בונדל וואס
טוט נישט פראדאצירן לופט (געז) אין
קערפער.

אַרְבֵּעַס:

2 גלעזער אַרְבֵּעַס (Chickpeas).

3 גלעזער וואַסער.

א פלאַש וואַס האַלט 2 קוואַרט.

לייג אריין די וואַסער און די אַרְבֵּעַס, אין פלאַש.

לאַז דאָס ווייַקן איבערנאַכט אַדער 5 שעה, ביז די אַרְבֵּעַס וואַקסן דרייפאַכיג. (דאָס הייסט אז פון די 2 גלעזער רויץ אַרְבֵּעַס ווערט 6 גלעזער געווייקטע אַרְבֵּעַס.)

גיס אַפּ דאָס וואַסער. (דאָס וואַסער קען מען נוצן צו באוואַסערן דעם גאַרטן.)

קלויב איבער די בונדלעך, וואַרף אַוועק די לעכעריגע אַרְבֵּעַס, ווייל זיי קענען זיין וועריםדיג.

קאכן ארבעס:

- 6 גלעזער געווייקטע ארבעס.
- 6 גלעזער וואסער.
- 1 קליין לעפל זאלץ.
- א טאפ וואס קען האלטן 4 קווארט.

לייג אריין דאס וואסער און די געווייקטע ארבעס אין טאפ און שטעל צו קאכן אויף א מיטלגאטונג פלאם. לאז קאכן 1 שעה, דערנאך לייג אריין דאס לעפל זאלץ, און לאז קאכן נאך 15 מינוט.

ארבעס איז זייער א בא'טעם'ט מאכל. מען דארף אבער וויסן אז עס קען פראדאצירן לופט (געז), פאר דעם וואס איז נישט געוויינט צו עסן ארבעס. ווער עס איז נישט געוויינט צו עסן ארבעס זאל נישט עסן צופיל דאס ערשטע מאל. נאר מען זאל פרובירן צו עסן ווייניג און זען צו די ארבעס טוען זיך גוט פארדייען.

שױאַרצע בױנדלעך:

2 גלעזער שױאַרצע בױנדלעך (Black Soybeans).

4 גלעזער וואַסער.

א פלאַש וואַס קען האַלטן 2 קוואַרט.

לייג אַריין די בױנדלעך און די וואַסער אין די פלאַש.

לאַז דאָס ווייַקן ביז די בױנדלעך ווערן צוויי מאל אזוי גרויס, אַרום דריי שעה.

גיס אָפּ די וואַסער (מען קען מיט די וואַסער באַגיסן אַ גאַרטן), און קלויב איבער די בױנדלעך.

צו קאַכן שױאַרצע בױנדלעך:

4 גלעזער געווייקטע בױנדלעך.

6 גלעזער וואַסער.

2 ציינדלעך קנאַבל.

1 קליין לעפל זאַלץ.

א טאַפּ וואַס קען האַלטן 4 קוואַרט.

שטעל צו קאָכן די בונדלעך און די וואַסער
אין טאָפּ אויף אַ מיטלגאַטונג פּלאַם.

לאַז אַזוי קאָכן אויף אַ מיטלגאַטונג פּלאַם
2 שעה.

לייג צו די זאַלץ, און לאַז דאָס ווייטער
קאָכן ביז די וואַסער איז פּמעט
אויסגעקאָכט, אַרום נאָך אַ האַלבן שעה.

די שוואַרצע בונדלעך, זענען זייער
באַטעםט, ווער עס איז נישט צוגעוויינט צו
די בונדלעך, זאל עס פּרובירן צו עס טוט
נישט פּראַדאָצירן לופט (געז), און אַזוי ווי
יעדע נייע עסן איז זיך גוט צוגעוויינען צו
ביסלעך.

מאכלים צום געזונט

קליינע ווייסע בונדלעך:

2/3 גלאז ווייסע בונדלעך.

3 גלעזער וואסער.

1/2 קליין לעפל זאלץ.

א קליין טעפל (1 1/2 קווארט).

שטעל צו קאכן דאס וואסער אין טעפל
אויף א מיטל גאטונג פלאם.

באקוק און שווענק איבער די בונדלעך און
לייג עס אריין אין טאפ, לאז דאס אזוי
קאכן א האלבע שעה.

דערנאך לייג צו די זאלץ, און לאז ווייטער
קאכן, ביז די וואסער ווערט כמעט אינגאנצן
אויסגעקאכט, ארום נאך א האלבע שעה.

אזוקי בונדלעך:

אזוקי בונדלעך ווערט פארקויפט אין א
נאטירליך עסן געשעפט (Health Food Store).

אזוקי (Azuki) בונדלעך, זענען זייער
באטעם'טע בונדלעך, וואס טוט זיך גאנץ
גרינג פארדייען. עס איז א גזונט בונדל
וואס איז באוואוסט נישט צו פראדאצירן
אזוי פיל לופט (געז) אין קערפער ווי די
אנדערע בונדלעך.

זייער ווייניג מענטשען נוצן היינט אזוקי
בונדלעך. עס איז פרי צו פרובירן זיך צו
צוגעוויינען צו די פיינע בונדלעך.

ווען מען עסט אזוקי בונדלעך, און מען איז
צוגעוויינט צום טעם קען מען דאס עסן
אפאר מאל א וואך.

קינדער האבן געוויינדלעך בעסער ליב צו
עסן בונדלעך, ווי איידער צו עסן פלייש
און אזוקי בונדלעך זענען גוט פאר קינדער.

מאַכלים צום געזונט

אסאך עלטערן מוטשענען זיך מיט קינדער
אז זיי זאלן וועלן עסן פלייש. עס לוינט
זיך צו פרובירן צו געבן קינדער אזוקי
בונדלעך.

צו קאכן אזוקי בונדלעך:

1/2 גלאז אזוקי (Azuki Beans) בונדלעך.

1 1/2 גלעזער וואסער.

1/4 קליין לעפל זאלץ.

א טעפל וואס קען האלטען א קווארט.

שטעל צו קאכן דאס וואסער אין טעפל,
אויף א קליינעם פלאם.

באקוק און שווענק איבער די בונדלעך, און
לייג עס אריין אין טאפ.

לאז אזוי קאכן אויף א קליינעם פלאם 1
שעה. לייג צו די זאלץ און לאז דאס
ווייטער קאכן ביז דאס וואסער איז כמעט
אויסגעקאכט, ארום נאך א האלבע שעה.

איז'עס:

מען קען מאכן איז'עס, וואס ענטהאלט נישט קיין כעמישע ארטיקלן (chemicals), און נישט קיין צוקער, מען קען אויסנוצן די געלעגנהייט, ווען מען עסט איז'עס זאל עס זיין געמאכט פון געזונטע פרוכט, וואס פארמאגן אין זיך נאטירליכע קרעפטן.

טרויבן איז'עס:

גאנצע טרויבן קען מען לייגן אין פריזער ביז עס ווערט געפרוירן, און דאס איז באטעםט צו עסן אלס איז'עס.

באנאנע איז'עס:

מען שיילט אפ א גוט געצייטיגטע רייפע באנאנע (וואס האט שוין ברוינע פינטליך), מען צושנייט עס אויף רעפטליך (slices), לייג ארויף די באנאנע רעפטליך, אויף א טעלער, און לייג אריין אין פריזער, עס זאל ווערן געפרוירן. א באטעםטע איז'עס נאש.

מעלאַנע אייז'עס:

פון גרינע מעלאַנע (honey-dew), קען מען
מאכן אויסערגעוויינדליכע גוטע און שיינע
אייז'עס.

שייל אָפּ די שאַלעכטס פון די גרינע
מעלאַנע, און נעם ארויס די קערנדלעך.

צורייב די מעלאַנע מיט אַ בלענדער אָדער
מיט אַ גאָפּל.

פיל אָן אַ ספּעציעלע האַלטער מיט אַ
פאַרעם פאַר אייז'עס, מיט די צוריקבענע
מעלאַנע.

לייג אריין די האַלטער אין פריזער, ביז עס
ווערט האַרט.

ווער עס האַט גישט קיין אייז'עס פאַרעם'ס,
קען אויך מאַכן מעלאַנע אייז'עס אין קליינע
ברוינפֿן גלעזלעך, און ווען עס איז האַלב
געפֿרוירן, לייגט מען אריין אינמיטן, אייז'עס

מאַכלים צום געזונט

אַ צײַן-שטעקער, עס זאל זײַן מיט וואָס
אַנצוהאַלטן די געפֿרוירענע אײז'עס.

רויטע אײז'עס קען מען מאַכן דעם זעלבן
וועג פֿון רויטע מעלאָנע.

פֿון געלע מעלאָנע קען מען מאַכן געלע
אײז'עס דעם זעלבן וועג.

מאַכְלִים צום געזונט

אַ פֿיינע אַייז'עס קען קען אַיך מאַכן פון
סְטראַבֶּעריס (strawberries).

סְטראַבֶּעריס אַייז'עס.

1/2 פונט גוט, רייפֿע אַדער געפֿרויֿרענע
סְטראַבֶּעריס.

3/4 גלאַז עפּיל זאַפט.
זאַפט פון איין לימון.

מיש אַלעס צוזאַמען אין בִּלענדער, און לייג
אין אַ כלי אין פֿריזער.

באַטעם'ט צו עסן ווען עס איז האַלב
געפֿרויֿרן.

א באַטעם'טע אייז'עס, ווען מען איז גרייט
צו עסן עפעס ספעציעל.

1 עפיל.

1 באַר.

4 געפרוירענע סטראַבעריס.

געפרוירענע רעפּטליך פון א האַלבע באַנאַנע.

צושנייד און נעם אַרויס די מיטן מיט די
קערנדליך פון דעם עפיל (א געלע עפיל
דאַרף מען נישט שיילן, אָבער די רויטע
עפיל יא, ווייל די שאַלעכטס פון די רויטע
עפיל פילט זיך צו שטאַרק.

צו שנייד און נעם אַרויס די מיטן מיט די
קערנדלעך פון דעם באַר (א באַר דאַרף מען
נישט שיילן, אויסער אז עס האַט זייער
האַרטע שאַלעכטס).

לייג אַריין אין בלענדער, די שטיקלעך
עפיל, די שטיקליך באַרען און די 4
געפרוירענע סטראַבעריס מיט די געפרוירענע
רעפּטלעך באַנאַנע. צורייב און מיש אַלעס גוט
אויס אין בלענדער, און עס דאַס
געזונטערהייט.

חלות (פון ווייס מעהל) לַכבוד שַׁבַּת:

5 גלעזער וואַרעם וואַסער (1 1/2 1 גלאַז
קאָכעדיג וואַסער מיט 1/2 3 גלעזער קאלט
וואַסער, וועט עס זיין גוט וואַרעם).

1/2 אָנס הייווין (1/2 ounce yeast).

5 פונט מעהל.

1 גלאַז (קאָרן) אויל.

3 גרויסע לעפל זאלץ.

צו נעם די הייווין; מען קען די הייווען
צונעמען מיט איינס פון די צוויי וועגן;

(1), לאַז שטיין די הייווין אין אַ גלאַז
אָדער מער וואַרעם וואַסער, ביז די הייווין
צוגייט, אַרום פינף מינוט, אָדער;

(2), צורייב די הייווין מיט אַ ביסל מעהל
צווישן די פינגער.

אז מען וויל קנעטן מיט אַ מאַשין, לייג
אריין אין שיסל, צום ערשט די וואַסער,
אוייל, און זאלץ. די הייווין זאל מען

אריינלייגן מיט די וואסער אדער מיט די
מעהל אזוי ווי עס שטייט פריער.

נאכדעם לייג אריין די מעהל. לאז דאס
זייער גוט אויסקנעטן. (ארום צעהן מינוט,
אדער די פארשריפט פון דעם פארריקאנט
פון די מאשין.)

אז מען וויל קנעטן מיט די הענט:

לייג אריין די מעהל אין א גרויסע שיסל,
און מאך אין מיטן פון דעם מעהל אזוי ווי
א גרוב.

אין דעם גרוב לייג אריין, 4 גלעזער
וואסער, דערנאך לייג אריין די הייזין אינ'ם
וואסער און לאז שטיין פינף מינוט, ביז די
הייזין צוגייט אדער, צורייב די הייזין מיט
א ביסל מעהל צווישן די פינגער.

לייג אריין אין גרוב, די אויל און זאלץ.

הייב אן אינמיטן, אין דעם גרוב
אויסצומישן די וואסער מיטן מעהל, ביז
מען נעמט אריין וויפיל מעהל דאס וואסער
קען אויפנעמען, אויב עס פעלט אויס נאך
וואסער, גיס צו נאך א פערטל גלאז אויף
אמאל.

מען דארף גוט אויסקנעטן דאס טייג. עס
געדויערט ארום פינפצן מיניט ביז עס ווערט
גוט אויסגעקנעטן. א טייג איז גוט
אויסקנעטן, ווען מען קנעט אזוי פיל אז
די טייג קלעפט שוין נישט צו די הענט,
ווען מען שטעקט אריין די האנט אין טייג.

דעק צו דאס טייג מיט א פייכט האנטיך
און לאז עס שטיין צוגעדעקט, ארום צוויי
שעה ביז דאס טייג וואקסט אויף טאפלט.
(אויף א ווארום ארט אזוי ווי נעבן א
פענסטער ווי די זון שיינט אריין, אדער
נעבן א אויבען, וואקסט דאס טייג שנעלער.)

ווען דאס טייג איז געוואקסן אויף טאפלט,
קנעטש אריין דאס טייג, און לאז עס

נאכאמאל שטיין ביז עס ווערט טאפלט,
יעצט וועט עס וואקסן אין א האלבע שעה.

פארגעס נישט חלה צו נעמען.

(ווער עס אינטערעסירט אין אן
אילוסטראציע ווי אזוי צו פלעכטן חלות,
קען דאס פארלאנגען פון מיר און בקרוב,
ווען עס וועט זיין צו באקומען, וועט דאס
ווערן אפגעשיקט מיט די פאסט.)

נאכדעם ווי די חלה ליגט אין בעקעלע,
דארף מען עס לאזן אויפגיין, ביז עס ווערט
טאפלט: א גרויסע חלה, גייט אויף אין
ארום א האלבע שעה, און א קליינע חלה
אין ארום צעהן מינוט.

עפן אויף אן איי און מיש עס אויס. טונק
אייין א בערשטל אין דעם אויסגעמישטן
איי און שמיר אן מיט דעם בערשטל די
חלות.

לייג אריין די חלות אין א הייסן אויבען

(400 גראד), וואס איז אנגעהייצט (10 מינוט) פון פריער.

לאז באקן די חלות ביז עס ווערט א ברוינע רינגל אויף די חלות. גרויסע חלות דארף מען באקן מער ווי א שעה, און קליינע חלות ווערן פארטיג געבאקן אין ארום 20 מיניט.

חלות זענען בעסער ווען זיי זענען גוט אויסגעבאקן. ווי בעסער די חלות זענען אויסגעקנעטן און אויסגעבאקן, אלס באטעמטער זענען די חלות.

אז מען וויל די חלות זאלן האבן א ווייעכע רינגל, מאך נאס א האנטיך, מיט קאלט וואסער, און דעק צו די הייסע חלות, דאס הייסט גלייך נאכדעם ווי די חלות זענען פארטיג געבאקן, נעם ארויס די חלות פון אויבען, און דעק צו די חלות מיט דעם נאסן האנטיך, און לאז אזוי צוגעדעקט די חלות ביז די רינגל ווערט ווייעך, דאס הייסט ביז די חלות ווערן אפגעקילט.

מאָסט (טרויבען זאָפט):

6 פּונט זאָפּטיגע רייפּע טרויבען.

נעם 6 פּונט טרויבען מיט קערנדלעך. צוהאַק די טרויבן מיט אַ בלענדער אָדער מיט אַ פּראָסעסער (food processor), ביז עס בלייבט קיין איין גאַנצע טרויב. ווען מען צוהאַקט די טרויבען מיט אַ מאַשין דאַרף מען אַכטונג געבן נישט צו שטאַרק צו האַקן די טרויבען, (דאָס הייסט נישט לאָזן צו לאַנג אַרבייטן די מאַשין, נאָר ביז די טרויבען ווערן אלע צוהאַקט) ווייל דעמאלס ווערט די זאַץ אויסגעמישט און מען קען עס נישט אָפּטיילן, און דער וויין וועט נישט זיין קלאָר.

לייג אריין די צוהאַקטע טרויבען אין פּריזער אויף ווייניגסטן צוויי שעה. (אז די האָסט נישט קיין פּלאַץ אין פּריזער איז דער פּריזידער אויף גוט.) דאָס קאַלט מאַכן די טרויבען העלפּט אז די זאָפט זאל זיך בעסער אָפּטיילן פון די זאַץ.

לייג אריין א גרויסן זייער, אין א גרויסן טאפ, גיס אריין די צוהאקטע טרויבען אין זייער, און די זאפט וועט אריין רינען אין טאפ. (און אז די טרויבען זענען געפרוירן, לאז עס שטיין אין זייער, און אזוי ווי לאנג עס צולאזט זיך, וועט ארויסרינען די קלארע זאפט.)

גיס אפ די קלארע טרויבען זאפט, און לאז איבער די זאץ. עס איז יעצט גרייט צו טרינקען.

מאסט (טרויבען זאפט) איז זייער געזונט. מען קען עס נוצן אויף קידוש.

צוויי טעג וועט עס האלטן פריש אין פרידזינער. אין פריזער קען מען עס האלטן ווי לאנג מען וויל, און עס וועט האלטן פריש. אז די לייגסט עס אין פריזער אין א גלאזערנע פלאש, דארפסטו אכטונג געבן, נישט אנצופילן די פלאש אינגאנצן, נאר דריי פערטל פול, און איבערלאזן גענוג ליידיג פלאץ אין די פלאש, אז די פלאש

זאל גישט קראכן. ווייל ווען מען שטעלט אריין זאפט אין פריזער טוט זיך דאס צושפרייטן, און אז מען לאזט גישט קיין פלאץ די זאפט זאל זיך האבן ווי צו צושפרייטן, פלאצט די פלאש. אויך זאל מען גישט שטארק פארמאכן די פלאש. עס האט זיך שוין געטראפן ביי אסאך מענטשן, אז די פלאש האט געפלאצט.

ווען מען נעמט ארויס די מאסט פון פריזער, איז נאכדעם ווי דער מאסט איז אויפגעלאזט דארף מען דאס אויפשאקלען ווייל אין פריזער זעצט זיך דאס זיסקייט פון אונטען.

די זאץ וואס בלייבט אונטן פון פלאש קען מען נוצן צום באקן.

די אפפאל פון די טרויבען קען מען עסן אלס א נאש. ווער עס האט געדולד און צייט ארויס צו נעמן די קערנדלעך קען נוצן די אפפאל צו מאכן א געבעקס.

פון די אפפאל קען מען מאכן א געטראנק.

לייג צו דאפלט אזוי פיל וואסער, וויפיל טרויבען אפפאל עס איז דא, און שטעל עס צו קאכן צוואנציג מינוט, אין א גענוג א גרויסן טאפ.

ווען מען לעשט אויס דעם פלאם, קוועטש אריין זאפט פון א לימון.

לאז דאס אפקילן, דערנאך מיט א זייער זיי עס איבער. און די זאפט קען מען נוצן צו טרינקען. דאס קען זיין א געשמאקע געטראנק. (די אפפאל קען מען שוין אוועקווארפן אין מיסט בארג.)

אויך קען מען די זאפט נוצן פאר מי פירות, צום באקן מזונות.

מען קען לייגן דעם געשמאקען געטראנק אין פריזער אין א אייז האלטער צו האבן באטעםטע אייזעס.

פיש לכבוד שבת:

8 רעפּטלעך אַדער צוויי פּישלעך ווייסע

פיש (8 slices White Fish).

6 גלעזער וואסער.

2 קליינע לעפל זאלץ.

3 גרויס צוויבל צושניטן אויף רעפּטלעך.

1 פונט מייערן.

לייג אריין אין א אַכט קוואַרט טאַפּ די וואסער, צוויבל, רעפּטלעך פיש, זאלץ און מייערן.

ווען דאָס וואסער קאָכט, לייג אריין די געפילטע פיש אין דעם זעלבן טאַפּ. זעה געפילטע פיש.

לאַז קאָכן אויף אַ גרויסן פּלאַם אַ האַלבן שעה דערנאָך אויף אַ קליינעם פּלאַם דריי פּערטל שעה. לעש אויס דעם פּלאַם. נעם אַ גלאַז קאַלט וואסער און גיס אריין אין טאַפּ. דאָס העלפט אַז די פיש זאָל זיך בעסער צוזאַמען האַלטן.

געפילטע פיש:

1 1/2 פונט פילעי ווייט מיט פייק

(1 1/2 lb. white and white fillet)

7 אייער.

2 קליינע לעפל זאלץ.

1/2 גלאז וואסער.

צומאל די פיש.

מיש אלעס גוט צוזאמען מיט א בלענדער
אדער מיקסער.

צו טייל די געמאלענע פיש אויף האלב.

מאך צוויי לאנגע ראָלס. מען קען מאכן די
ראָלס אזוי;

(1) מען לייגט די געמאלענע פיש אויף א
טעלער, וואָס איז נאָס פון וואָסער, און מען
פאַרעמט די געפילטע פיש עס זאל זיין
ארום אַכט אינטשעס לאַנג, און וויפיל עס

נעמט אויף די ברייט צו ווערן רונדיג.
דערנאך האלט מען דעם טעלער אביסל
שיעף, העכערן טאָפּ, און צושטאַט שטופּט
מען אריין די געפילטע פיש אין טאָפּ. מיט
אביסל פראקטיק געלונקט עס.
אָדער;

(2) מען נעמט צוויי פאפירענע טעלער, פאַר
צוויי ראָלס. מאַך נאָס אַ טעלער, מיט
וואסער. לייג ארויף העלפט פון די געפילטע
פיש, אויף אַ נאָסן טעלער, די גאַנצע לענג
אינדערמיט פון טעלער. נעם צוזאַמען די
צוויי עקן וואָס זענען ליידג, און צושטאַט
לייג דאָס אַריין מיטן טעלער קאַכן אין טאָפּ.
אָדער;

(3) מען קען מאַכן באַזונדערע פאַרציעס,
אַבער דאָס געדויערט מער צייט צו טוהן;

שווענק אָפּ אַ גרויסן לעפל, כּדי דאָס לעפל
זאל זיין נאָס;

ווען די וואסער זיד, לייג אריין אין טאָפּ,

מאַכלים צום געזונט

אייך לעפּל פּיש טייג, אין טאַפּ אַרײן. ווען
עס קאַכט זיך אָפּ ווערט פון דעם א פּיש
קוגעל.

איינער מען לייגט אַרײן נאָך א לעפּל פּיש
טייג, וואָש אָפּ דאָס לעפּל, מיט קאַלט
וואַסער, און לייג אַרײן אין טאַפּ. טו אזוי
ביז די פּיש טייג איז אויפגענוצט.

אַדער מאַכט מען קליינע רונדיגע שטיקליך
געפאַרעמט מיט נאַסע הענט.

אַלענפאַלס עס איז גוט אַרײן צו לייגן די
געפילטע פּיש קאַכן ווען די וואַסער זיד.

עוף'ענע זוף לכבוד שבת:

7 גלעזער וואסער

1/2 עוף (chicken).

3 מייערן

1 פעטרישקע

1 צוויבל

1/8 אינדיג (turkey).

1/3 גלאז מיליטס (אז מען וויל)

א 6 קווארט טאף

אז מען דארף אפ פוצן דעם עוף און
אינדיג, איז דאס גוט צו טוהן אזוי;

לייג אריין דאס עוף אין הייס וואסער
אויף 10 מינוט, דערנאך קען מען גרינג
אראפנעמען די פעדערן (אויב ס'איז דא) און
דעמאלס קומט גרינג אראפ די הויט פון די
פיסלעך.

לייג אריין אין טאפ, דאס וואסער און
דאס פלייש.

פוז אפ און לייג אריין אין טאפ די
מייערן, די פעטרישקע און צוויבל.

שטעל עס קאכן אויף א קליינעם
פלאם, צו געדעקט מיט א שטערצל, אין
לאז עס קאכן 2 שעה.

לאַקשען טייג:

1 איי.

1 גרויס עס לעפל וואַסער.

3/4 גלאַז ראַזעווע אַדער ווייס מעהל.

מיש גוט אויס דאָס איי מיט די וואַסער.
קנעט אַריין די מעהל, צו מאַכן אַ טייגל.

לאַז דאָס טייגל שטיין 15 מינוט.

לייג אַרויף גענוג מעהל אויף אַ לאַקשען
בָרעט, אַז דאָס טייג וואָס דו וועלגערסט
זאל זיך נישט צוקלעבן.

וועלגער אויס דאָס טייג, ווי דין דו קענסט,
עס זאל זיין אַ דין קיילעכיג בָלעטל.

לאַז דאָס בָלעטל שטיין, ביז עס ווערט אַ
ביסעל האַרטלעך אַרום 20 מיניט.

דער נאָך דריי איין דאָס טייג אזוי ווי אַ
ראַלאַט.

מאַכלים צום געזונט

צושנייד אויף דינע אַדער דיקע לאַקשען.

פון דעם וועט אויסקומען ארום 2 גלעזער
רויץ לאַקשען.

צו קאכן די לאַקשען:

שטעל צו קאכן 6 גלעזער וואסער, מיט;
1 קליין לעפיל זאלץ.

ווען די וואסער זיך לייג אריין די לאַקשען
אין דעם קאכעדיגן וואסער.

לאז קאכן א האלבע שעה, אויף א קליינעם
פלאם, דעק נישט צו דעם טאפ.

זיי איבער די לאַקשען ווי לאנג זיי זענען
נאך הייס. דערנאך שווענק איבער די
לאַקשען מיט קאלט וואסער.

טשולענט לקבוד שבת:

5 גלעזער וואסער.

4 ציינדלעך קנאָבל.

1/3 גלאַז אַזאַקי בונדלעך (Azuki Beans).

1/4 גלאַז נויסע קליינע בונדלעך (navy beans).

1/4 עוף, (chicken), אויך אַ פיסל, און אַ גאַנגל.

1/8 אינדיג (turkey).

אַ 3 קוואַרטליגן טאַפּ.

לייג אריין אין טאַפּ דאָס וואסער.

פּוץ אַפּ די קנאָבל און לייג עס אַריין אין טאַפּ.

פּוץ אַפּ די עוף, דאָס פיסל, און דאָס אינדיג. אז מען לייגט אריין די שטיקלעך פלייש, אין הייס וואסער אויף 10 מינוט, קען מען גרינג אראפשיילן מיט אַ מעסער, די הויט פון דעם פיסל, און אראפנעמן, די פּענדערן (אויב עס איז פאדהאן), פון די הויט.

באַקוק און שווענק איבער די בונדלעך, און

מאַכלים צום געזונט

לייג עס אריין אין טאָפּ.

שְׂטעל קאַכן דעם טאָפּ אויף אַ קליינעם
פּלאַם.

ווען דאָס וואַסער קאַכט לייג אַריין אַ
געקנעטענעם קיגעל.

געקנעטענעם קוגעלע:

2/3 גלאַז ראַזענע מעהל (whole wheat flour).

1/4 גלאַז (קאַרן) אויל.

1/4 גלאַז וואַסער.

1/2 קליין לעפּל זאלץ.

מיש אַלעס גוט צוזאַמען ביז עס ווערט אַ
פּעט טייג'ל.

פאַרעם דאָס טייג'ל, צו אַ רונדיג לענגלעך
קוגעלע.

לאַז עס שטיין 15 מינוט אין אַ טעלער,
און לייג עס אַריין קאַכן אין טשולענט.

מאַכלים צום געזונט

פון דעם קונגעלע קען מען האָבן 6 קליינע
רעפּטלעך, אָדער 12 האַלבע קליינע רעפּטלעך.

דעם קונגעלע איז זייער באַטעמט שבת צום
טשולענט, נאָכדעם ווי עס האָט זיך
געוואַרעמט אָדער געקאָכט אַ גאַנצע נאַכט.

טשולענט דארף קאָכן האַטש אַ שעה.

עס קען זיין אז דאָס וואָרט טשולענט
שטאַמט פון די ווערטער שול-ענד.

רייז קונגעל:

1/3 גלאַז ברוינע רייז מעהל. (צו רייב אין
בלענדער 1/3 גלאַז ברוינע רייז ווערט דאָס
רייז מעהל.)

1 גלאַז וואַסער.

1 גרויסע צוויבל צושניטן. (ארום א גלאַז.)

1 גרינע סקוואַש. (ארום 2 גלעזער.)

1 קליין לעפּיל זאַלץ.

1 קליין שטיקל שאַרפּע פּעפּער. (וויפּיל עס
גייט אַריין אין אַ האַלב קליין לעפּיל.)

2 גרויסע לעפּיל אויל, אויס צו שמיין דאָס
פּענדל.

מיש אַלעס (אויסער די אויל) גוט צוזאַמען
אין א בלענדער.

לייג אַריין די 2 לעפּיל אויל אין א פּענדל,
דערנאָך גיס אַריין דאָס קונגעל טייג אין
פּענדל.

שטעל עס באקן אין א הייסן אויבען (450
גראד), 20 מינוט.

דערנאך מאך קלענער דעם אויבען (300
גראד) און לאז באקן נאך 15 מינוט, אויב
דער קוגעל איז שוין ברוין פון אויבן איז
עס פארטיג. אויב עס איז נאר ברוין פון
אונטן, דריי איבער דעם קוגעל מיט א
איבער-דרייער, און לאז דעם קוגעל באקן
נאך 25 מינוט.

נעם ארויס דעם קוגעל פון אויבען און
שפריץ אן דעם הייסען קוגעל מיט 2
גרויסע לעפיל קאלט וואסער. דאס וועט
מאכן ווייעך דעם רינדל פון קוגעל.

זייער א באטעם'טער קוגעל.

פֿלױמען קאָמפּאָעט:

1 פּונט געטריקענטע פֿלױמען.

4 גלעזער וואַסער.

זאָפט פון אַ האַלבע לימון.

שטעל צו קאָכן די פֿלױמען אין די וואַסער
אין אַ 4 קוואַרטײַגן טאָף, אויף אַ
מיטלגאטונג פֿלאַם. לאַז עס קאָכן אַ האַלבע
שעה.

פאַרלעש דעם פֿלאַם און לייג גלייך אַריין
די לימון זאָפט אין הייסן טאָף פֿלױמען.
ווען מען לייגט אַריין די לימון ווען דער
געז בֿרענט נאָך, קען די לימון אַריינגעבן אַ
ביטערן טעם, אין די קאָמפּאָעט.

מאַכלים צום געזונט

עפריקאט מיט עפיל קאמפאָעט:

6 עפיל.

6 געטריקענטע עפריקאט.

3 גלעזער וואסער.

שטעל צו קאכן אויף א מיטלגאטונג פלאם,
לאז דאס קאכן א האלבע שעה.

עס איז פוט צו צולייגן זאפט פון א לימון,
גלייך נאכדעם וואס מען פארלעשט דעם
פלאם.

מען קען אויך נוצן בארען אנשטאט עפיל.

מעלאַנע קאַמפּאָעט:

מָען מוז נישט אלעמאל קאָכן קאַמפּאָעט.
מָען קען צושניידן רויטע, גרינע, אָדער
געלע מעלאַנע, און סערווירן און קאַמפּאָעט
טעלער.

מָען קען צושניידן די מעלאַנע ערב שבת,
און האַלטן אין אַ פאַרמאָקטע פּלאַש ביז
מָען איז דאָס גרייט צו נוצן. אזוי קען מָען
ארויס וואַרפֿן די שאַלעכטס פאַר שבת.

סימנים לכבוד ראש השנה:

עס ווערט געברענגט אין שלחן ערוך הלכות
ראש השנה אז עס איז א מנהג ביי אידן
צו עסן ראש השנה ביינאכט פארשידענע
מאכלים וואס ווייזן אויף גוטע סימנים. עס
איז אויסגערעכנט פארשידענע מאכלים וואס
זענען נישט פאר יעדן באקאנט. וועל איך
דא אויסרעכענען די פאר זאכן, ווי אזוי זיי
הייסן און ווי אזוי דאס צו צוגרייטן. כדי
ווער עס וויל זאל קענען מקיים זיין דעם
מנהג.

רוביא (black eye peas)

סילקא איז שפינאט, (spinach)

ברחי (leek)

קרא איז א געלע סקוואש (butternut squash)

רוֹבֵיָא, איז א ווייס בונדל מיט א שוואַרץ
פינטל, וואָס מען קען קויפֿן אין א
נאַטירליך עסן געשעפֿט (Health Food Store).

צוגרייטן רוֹבֵיָא:

לאַז ווייַקן א האַלב גלאַז בונדלעך מיט דריי
גלעזער וואַסער איבערנאַכט אַדער 5 שעה.

זייע איבער די בונדלעך און גיס אַנזעק די
וואַסער.

קלויב איבער די בונדלעך. נעם אַרויס און
וואַרף אַנזעק די בונדלעך, וואָס האַבן לעכער
און זענען ברוין ביי די לעכער, ווייל זיי
קענען זיין ווערעמיג.

שטעל צו קאַכן די בונדלעך, מיט צוויי
גלעזער וואַסער, אויף א מיטל-גאַטונג פֿלאַם.

ווען עס האַט שוין געקאַכט צוואַנציג מינוט,
לייג צו א פֿערטל קליין לעפֿל זאַלץ. לאַז
ווייטער קאַכן, ביז די וואַסער ווערט כּמעט

אינגאנצן אויסגעקאכט, ארום נאך צען מינוט.

סילקא איז שפינאט, שפינאטן זענען בלעטער וואס מען דארף איבערקלויבן פון ווערים. צו קאכן 4 בלעטלעך סילקא; לייג אריין 2 גלעזער וואסער, מיט א האלב קליין לעפל זאלץ, און א 2 קווארט'יגן טאפ. לאז דאס קאכן אויף א קליינעם פלאם, א האלבע שעה.

ברתי זעט אויס אזוי ווי א גרויסע יונגע צוויבל. ברתי קען מען שטעלן קאכן אין א זופ. עס האט א ענדליכן טעם צו צוויבל. אויף קען מען ברתי צושניידן גאנץ דין אזוי ווי צוויבל, און בראטן אין אביסל אייל.

קרא איז א געלע סקוואש. זעה ווי מען באקט עס אויף זייט 173.

אַתְרוּג גַּעקאַכט אָן צוקער:

עס איז אַ מְנַהֵג יִשְׂרָאֵל, אַז דַּעַם אַתְרוּג
וואָס מָען נוֹצט צום אַתְרוּג בֶּענְטֶשֶׁן, גְּרֵיט
מָען צו צו עָסן אויף חֲמֻשָּׁה עֶשֶׂר בְּשָׁבַט.

מוצאי שְׁמֵחַת תּוֹרָה, ווייך אַיין דַּעַם אַתְרוּג,
אין אַ פֿלאַש קאַלטע וואַסער.

יעדן צופֿרי גיס אויס די אַלְטע וואַסער, און
פּוּל אָן די פֿלאַש מיט פֿרישע וואַסער. טו
אַזוי צעהן טעג. נאַכדעם איז דער אַתְרוּג
גְּרֵיט צו קאַכן.

1 אַתְרוּג.

1 קיטען (quince apple).

6 זיסע באַרען (bosc pears).

8 גלעזער וואַסער.

אַ טאַפּ וואָס קען האַלטען 4 קוואַרט.

לייג אַרײַן אין טאַפּ דאַס וואַסער, און
שטעל צו קאַכן אויף אַ פּיצל פֿלאַם.

מאכלים צום געזונט

נעם דעם אַתרוג און צושנייד עס אויף דינע
רעפּטלעך אין די ברייט. מען מוז נישט
אפשיילן די שאַלעכטס פון אַתרוג, נאר נעם
ארויס די קערנדליך. לייג עס אריין אין
טאָפּ.

נעם דעם קיטן, אין צושנייד עס אין די
לענג, כּדי די זאַלסט דערקענען נאָכן קאָכן
וועלכעס איז דער אַתרוג. לייג עס אריין אין
טאָפּ.

לאַז עס קאָכן אויף אַ פּיצל פּלאַם 4 שעה.
דערנאָך נעם די 6 זיסע באַרען, און צושנייד
די באַרן אויף קליינע שטיקליך.

שטעל צו די צושניטענע באַרן אין טאָפּ צו
די אַתרוג און קיטן, און גיס צו נאָך צוויי
גלעזער וואַסער, און לאַז אלעס קאָכן נאָך 6
שעה, אויף אַ פּיצל געז.

גאַנץ באַטעם'ט, אפילו עס איז געקאָכט אָן
צוקער.

ווען עס איז אפגעקילט לייג עס אדעק אין פריזער. אז מען לייגט דאס אין א פלאש אין פריזער טאר מען נישט אנפילן אינגאנצן די פלאש, מען דארף לאזן א פערטל פלאש ליידיג פלאך אז עס זאל נישט פלאךן די פלאש. אויך זאל מען נישט צו שטארק פארמאכן דאס דעקל פון די פלאש.

צוויי טעג פאר חמשה עשר בשבט, נעם ארויס דעם אחרוג פון פריזער און לייג עס אין פרידזידער ביז חמשה עשר בשבט.

ווען עס ווערט אויפגעלאזט, דארף מען אויפמישן אלעס הייל עס זעצט זיך אין פריזער. אז מען גיסט איבער דעם אחרוג קאמפאעט אין אן אנדערע פלאש ווערט עס אויסגעמישט. טאמער מישט מען נישט אויס נאכדעם ווי עס איז געשטאנען אין פריזער בלייבט די גאנצע זיסקייט פון אונטן, און די אויבערשטע קאמפאעט איז נישט גענוג זיס.

דעם אחרוג וועט מען מן הסתם אויפגעסן.

מאַכלים צום געזונט

אויפגעשטעלטע באַרשט:

2 פונט בעריקלעך (צוויקל) (beets).

2 גרויסע עס לעפל זאלץ.

וואסער

א פלאש וואס האלט א האלבן גאלען (8
גלעזער).

רייניג אפ די בעריקלעך, שייל אפ, אדער
וואש גוט אפ די שאלעכטס, און שנייד אפ
דעם קאפ און דעם עק.

צושנייד די בעריקלעך אויף אכטלעך, און
לייג אריין אין די פלאש.

פול אן די פלאש מיט וואסער.

לייג אריין די צוויי לעפל זאלץ.

דעק צו די עפענונג פון די פלאש, מיט א
שטיקל סחורה, און באפעסטיג די סחורה
מיט א גומי (rubber band).

שטעל די פלאש אויף א באקוועם פלאץ, נישט צו קאלט, און נישט צו ווארעם, ארום 65 גראד. לאז די פלאש שטיין צוויי וואכן, ביז די וואסער ווערט צו א זויערן בארשט.

עס קען זיין אז פון אויבען וועט ווערן א הויט פון שיממל, מען נעמט אראפ און מען ווארפט אונזען דאס הייטל, דאס שאט נישט פארן בארשט.

אז די בארשט איז געשטאנען אויף א גענוג קיל פלאץ, ווערט נישט קיין שיממל.

דער בארשט איז געווענדלעך א שטארקער בארשט, און מען דארף עס מישן מיט וואסער. מען נעמט אראפ א גלאז בארשט און מען גיסט צו דעם א גלאז וואסער. מען פארזוכט עס. אויב עס איז נאך צו שטארק, גיסט מען צו נאך וואסער, אויב עס צו וואסעריג גיסט מען צו נאך בארשט.

לויט וויפיל בארשט מען האט אראפגענומען פון די פלאש (מען קען אזוי אראפגיין ביז

העלפט פונ'ם באַרשט), אזוי פיל וואַסער
גיסט מען צו די פלאַש און עס ווערט צו
נאָך באַרשט, ביז א טאג אַדער צוויי. מען
קען אזוי אלס האַבן נאָך באַרשט פאַר א
פאַר וואַכן.

א גלאַז באַרשט איז א פינע געטראַנק. א
טעלער באַרשט מיט קארטאָפל איז
באַטעםט צו עסן.

א קרעפטיג געטראַנק, וואָס גיבט כח.

מען קען אונטערשלאַגן באַרשט מיט א פאַר
מאנדלען אַדער לבנה (Cashew) גיסלעך. צו
יעדן גלאַז באַרשט מיש גוט אויס; איין
גרויס לעפל צומאַלענע ניס. מען קען
אַפּויען די באַרשט אז מען וויל גישט
האַבן די שטיקלעך פון די ניס. אויך קען
מען עס טרינקן מיט די שטיקלעך. עס איז
דאָ לייט וואָס זיי פילן אז עס איז
באַטעםט צו טרינקן מיט די שטיקלעך.

עס איז דאָ מענטשען וואָס באקומען לופט
(גאַז) אין קערפער פון באַרשט.

מאַכלים צום געזונט

שומשמיין, סעסעמי זוימען (hulled sesame seeds).
סעסעמי איז בא'טעם'טע קליינע ווייסע
זוימען, וואס ענטהאלט אסאך קאלעך (calcium),
און אויך אסאך אנדערע ווייטאמינים.

מען קען די קערנדלעך עסן, אלס נאש.

אויך קען מען נעמן א גלאז קערנדלעך,
אויסמישן מיט 1/2 קליין לעפל זאלץ, און
לייג עס אין א טריקן פענדל און לאז עס
קאכן אויף א קליינעם פלאם, ביז עס הויבט
אן צו שפרינגן. עס איז א בא'טעם'טע נאש.

פון סעסעמי זוימען, קען מען מאכן א זייער
קרעפטיגע מילך.

סעסעמי מילך:

1 גלאז וואסער.
3 גרויסע לעפל שומשמיין, סעסעמי
זוימען (sesame seeds).

לאן דאס ווייקן איבערנאכט, אדער ארום
זעקס שעה.

מיט אַ בלענדער, צו רייב די געווייקטע
זוימען צוזאמען מיט דעם געווייקטען וואסער
ביז די זוימען זענען גוט צוריקן און גוט
אויסגעמישט מיט דעם וואסער.

זייע עס איבער. די זאפט איז אַ פיינע
פארענע מילך.

מען קען די סעסעמי מילך נוצן צום באקן.

מען קען די סעסעמי מילך געבן צו
טרינקען פאר קינדער וואס קענען גישט
פארדייען קיין קוא מילך. ווען מען וויל
דאס ערשטע מאל טרינקען די מילך, זאל
מען דאס פֿרובירן מיט זייער ווייניג, אזוי
ווי מיט יעדע גייע עסן, אדער טרינקען.

די אפפאל פון די קערנדלעך קען מען נוצן
צום באקן, אויף דעם פלאץ פון גיס.

מען קען עס אויף אריינלייגן און טייג, ווען
מען באקט ברויט.

קאקיטשא טיי (kukicha tea):

קאקיטשא טיי האט א ענדליכן טעם צו קאווע (coffee). מען קען טרינקען א טינקעלע קאקיטשא טיי אנשטאט קאווע, און צוגיסן מילך אזוי ווי צו קאווע. דאס קען מען זיך גרינג צוגעוויינען צו טרינקען אן צוקער.

קאקיטשא טיי איז א געזונטע טיי וואס ענטהאלט אסאך קאלעך (calcium), עס טוט גוט אויפרישן, און עס גיבט אמביציע, עס זענען דא מענטשען וואס באקומען אזויפיל אמביציע נאכ'ן טרינקען די טיי דאס זיי קענען נישט שלאפן, אויב זיי האבן געטרינקען די טיי, אין די לעצטע דריי שעה.

עס איז דא צו קויפן קאקיטשא טיי זעקלעך (kukicha tea bags).

עס איז אויך דא צו קויפן קאקיטשא צווייגלעך וואס דאס דארף מען קאכן אזוי ווי רויע קאווע אין א קאווע טאפ (coffee pot). אדער קען מען עס קאכן אין א טאפ, 6

גלעזער וואסער צו 2 גלעזער צווייגלעך, מען
לאזט עס קאכן 5 מינוט, און מען זייעט עס
איבער.

די צווייגלעך קען מען איבערקאכן א צוויי
מאל, און עס וועט ארויסגעבן נאכאמאל א
טינקעלע טיי, דאס דריטע מאל איבערקאכן
וועט דאס ארויסגעבן א ליכטיגע טיי.

צו קאכן איין גלאז טינקעלע טיי, לייג
אריין איינס מיט א האלבן לעפל צווייגלעך,
אין א גלאז וואסער, און לאז עס קאכן 5
מינוט.

געקאכטע קאקיטשא טיי וועט האלטן פריש
א גאנצן טאג, אפילו מען האלט עס גישט
אין פרידזינדער. אין פרידזינדער וועט עס
האלטן פריש א פאר טעג.

קאקיטשא טיי איז זייער גוט פאר קינדער.
עס זענען דא מענטשען און קינדער וואס
האבן הנאה פון טעם דאס ערשטע מאל
וואס מען פארזוכט דאס, אבער עס זענען

דא, וואס דארפן זיך צוביסלעך צוגעוואונען
דערצו.

מען קען מאכן פארשידענע געטראנקן פון
קאקיטשא טיי.

1. מיש צוזאמן 1/2 גלאז קאקיטשא טיי
(הייס אדער קאלט) מיט 1/2 גלאז עפיל
זאפט.

2. צורייב אין בלענדער א גרויס לעפל
געשיילטע שומשמין (hulled sesame seeds).
און לייג אריין צו די געמאלענע שומשמין
אין בלענדער א גלאז הייסע קאקיטשא טיי,
און מיש עס גוט צוזאמן.

מען קען אויך צו לייגן א טייטל און
צובלענדן צו דעם, וועט עס האבן מער א
זיסן טעם.

3. צורייב אין בלענדער 10 מאנדלען (almonds),
אדער 10 לבנה גיסליך (cashew nuts).
מיש צו א הייסע גלאז קאקיטשא טיי.

4. אויך קען מען טרינקען קאקיטשא טיי
צוזאמען מיט סאי באנדלעך (soy bean) מילך.

מאַנדלען מילך:

1 גלאַז וואַסער.

15 מאַנדלען (Almonds).

שטעל די מאַנדלען ווייַקן אין די וואַסער,
איבערנאַכט, אַדער ווייניגסטן פיער שעה.

מיט אַ בלענדער, צורייב די געווייקטע
מאַנדלען מיט דעם וואַסער, ביז די מאַנדלען
זענען גוט צורייבן, און אויסגעמישט מיט
דעם וואַסער.

זייע עס איבער. דאָס אַפגעזייעטע וואַסער
איז יעצט מאַנדל מילך. די מאַנדלען מילך
קען מען געבן פאַר קינדער. עס איז אַ
גוטע ערזעצונג פאַר די וואַס קענען נישט
פאַרדייען קיין קוואַ מילך.

די אַפפאל מאַנדלען קען מען נוצן צום באַקן.

מילך פון בונדלעך (soy bean milk).

מען קען מאַכן בונדלעך מילך פון סאַי
בונדלעך מעהל.

3 גלעזער וואַסער.

1/8 קליין לעפל זאלץ.

2 גרויסע עס לעפל סאַי בונדלעך מעהל

(soybean flour).

א טעפל וואַס קען האַלטן 2 קוואַרט.

שטעל צו קאָכן, דאָס וואַסער און די זאלץ
אין טעפל. ווען דאָס וואַסער זיך, לייג אַריין
אין וואַסער די 3 לעפל בונדלעך מעהל.
מיט אַ לעפל מיש עס גוט אויס אין טאַפּ.

מאָך דעם פּלאַם פּיצל, און לאַז אזוי קאָכן
אויף אַ פּיצל פּלאַם, 10 מינוט. פאַרמאָך
דעם פּלאַם. דאָס איז יעצט בונדלעך מילך.

עס זענען דאָ מענטשען און קינדער וואַס
האַבן דאָס ליב צו טרינקען דאָס ערשטע
מאַל וואַס מען פאַרוואַכט די בונדלעך מילך.

מאַכלים צום געזונט

מען קען טרינקען בונדלעך מילך געמישט מיט באַקסער מעהל (Carob Powder), וואָס דאָס איז אַ ביסל ענדליך אין טעם און אין אויסזען ווי קאָקאוּ.

אויף קען מען די בונדלעך מילך טרינקען צוזאַמען מיט סעסעמי מילך. און צו דעם קען מען אויף צולייגן באַקסער מעהל.

פון הייסע בונדלעך מילך, קען מען מאַכן בונדלעך קעז (Tofu).

צו מאַכן בונדלעך קעז:

לייגט מען צו צו די 2 גלעזער הייסע בונדלעך מילך, אַ קליין לעפל פֿרישע לימון זאַפט. מען מישט דאָס גוט אויס איין מאל און מען לאָזט דאָס שטיין אין טאַפּ ביז עס ווערט שטיקלעך קעז.

ווען עס ווערט אַפגעקילט זייע דאָס אַפּ, (נעם אַ זייער און לייג אַרויף אויף דעם

מאַכלים צום געזונט

זייער, א שטיקל סחורה). דעם וואס עס
בלייבט אויף דעם זייער איז יעצט בונדלעך
קעז.

מען קען אויך מאכן בונדלעך מילך פון סאי
בונדלעך. מען דארף צום ערשט ווייזן די
בונדלעך. נעם;

- 1 גלאז סאי בונדלעך (soy beans).
- 3 גלעזער וואסער.
- א פלאש וואס האלט 2 קווארט.

לייג אריין די בונדלעך און דאס וואסער
און די פלאש. לאז דאס ווייזן איבערנאכט.

צופרי; (ווען די בונדליך זענען געווארן
אסאך גרעסער). גיס אן עק דאס וואסער
(מען קען נוצן די וואסער צו באגיסן
בלומען). באקוק און שווענק איבער די
בונדלעך.

מיט א בלענדער, צוהאק און צומיש די
געוויינטע בונדלעך. מיט 1 גלאז וואסער.

צו קאָכן די בונדלעך נעם;

2 גלעזער וואַסער.

די צוהאַקטע בונדלעך.

א קליין עס לעפל זאלן.

א טאָפּ וואָס קען האַלטן 4 קוואַרט.

לייג אַריין דאָס וואַסער אין טאָפּ, און
שטעל עס צו קאָכן. ווען די וואַסער זיד,
גיס אַריין די צוהאַקטע בונדלעך אין טאָפּ
וואַסער.

מיש גוט אויס מיט אַ גרויסן לעפל די
בונדלעך מיט וואַסער. מיש ביז עס הויבט
אָן נאַכאַמאל צו זידן. דערנאָך דעק צו
דעם טאָפּ מיט אַ שטערצל, און לאַז עס
קאָכן אויף אַ גאַנץ קליינעם פּלאַם צוואַנציג
מינוט, געב אַ מיש יעדע פינף מינוט דעם
טאָפּ מיט אַ לעפל, בישע עס קאָכט זיך,
כדי עס זאל זיך נישט צוקלעבן צום טאָפּ.

פאַרלעש דאָס פּייער פון טאָפּ. זייע איבער
מיט אַ זייער. די זאַפט וואָס איז יעצט

מאכלים צום געזונט

בונדלעך מילך, איז גרייט צוטריןקען.

עס קומט פון דעם ארויס ארום 3 גלעזער
בונדלעך מילך.

די אפפאל פון די בונדלעך קען מען נוצן
צום באקן, אריין צו לייגן אין קיכן אדער
צו מאכן שניצל.

צו מאכן שניצל פון סאי בונדלעך אפפאל.

נעם 2 גלעזער, אפפאל פון סאי בונדלעך
וואס איז געבליבן פון מאכן בונדלעך מילך.

2 גלעזער געקאכטע ברוינע רייז.

3 גלעזער ראזעווע מעהל (whole wheat flour).

1 גלאז (קארן) אויל.

1 גרויסע צוויבל צושניטן אויף קליינע
שטיקלעך.

1 קליין לעפעלע זאלץ.

צומאל די רייז, דערנאך מיש אלעס גוט
צוזאמען.

מָען מאַכט לאַטקעס אויף אַ בַּעקעלע
אַנגעשמירט מיט אויל. מָען באַקט עס אַף
אין אַ הייסן אויבן 350 גראַד, ביז עס
ווערט ליכטיג ברוין, ארום אַ האַלבע שעה.

פון דעם קומט ארויס ארום צוואנציג שניצל.

פאַרעווע אַנפילעכטס פאַר זעמל פון אַפפאל
פון סאי בונדליך.

3 גלעזער אַפפאל פון סאי בונדלעך.

1 פונט מייערן.

2 גלעזער באַרשט.

2 גרויסע לעפל לימון זאַפט (פון 2 לימון'ס)

2 גרויסע צוויבל.

1 קליין לעפעלע אריגאנא

בַּלעטלעך (oregano leaves).

2 קליינע לעפעלעך זאַץ.

פויץ אַפ און צורייב די מייערן. אז דו נוצט

אַ בַּלענדער, גיס אריין אין בלענדער, די 2

גלעזער באַרשט, אזוי צורייבט זיך בַּעסער
די מייַערן.

דערנאָך מיש אלעס צוזאַמען. גיס אַריין
דאָס אויסגעמישטע רינעדיגע טייג אין אַ
בַּעקעלע.

שטעל עס באַקן אין אַ הייסן אויבּען 300
גראַד, פאַר צוויי שעה.

דאָס איז יעצט זייער אַ באַטעם'טע סאַלאַט
צו לייגן אין אַ ראַזעווע זעמל.

גרינע קלעי:

עס איז פארהאן א מין צוריקבענע שטיין וואס הייסט „גרינע קלעי“ (green clay). מען קען דאס קויפן אין א נאטירליכע עסן געשעפט (health food store).

גרינע קלעי איז א גרינע שטויב, וואס מען מישט אויס מיט וואסער, ווען מען וויל עס נוצן. ווען מען לייגט צו איין טייל גרינע שטויב, צו איין טייל וואסער, דאס הייסט צו יעדע לעפל גרינע שטויב לייגט מען צו א לעפל וואסער. דאס איז יעצט א קלעי זאלב.

קלעי זאלב איז א רפואה אנצושמירן;

אויף בלאטערן.

אויף א בייס פון א ביי.

אדער אויף פמעט יעדע מין ווייטאג.

אינטערעסאנט איז, אז מען שמירט אן קלעי

אויף א בייס פון א מאסקיטע, וואס

שמארצט, הערט דאס אויף צו שמארצן ביי

א פאר סעקונדן.

ווען מען שמירט אן קלעי זאלב אויף א ווייעדיג פלאץ, קען מען זען, דאס דארט ווי די הויט, איז גאנץ און געזונט, וועט זיך די קלעי זאלב אויסטריקענען שגעל. און ווי מער ווייעדיג דאס פלאץ איז וועט די קלעי זאלב האלטן לענגער נאס.

ווען די קלעי זאלב איז אויסגעטריקענט אויף די הויט, קען מען דאס אפזאשן מיט ווארעם וואסער. אויך קען מען לאזן די קלעי אויסגעטריקענט אויב עס איז באקוועם.

די קלעי זאלב ווערט אויסגעטריקענט ווען עס שטייט, אזוי אז מען דארף נאר מאכן וויפיל מען דארף. אבער אז עס בלייבט איבער קלעי זאלב קען מען אריין לייגן נאך וואסער ווען מען זעט אז די קלעי זאלב וועט באלד אויסטריקענען.

טיי:

די טיייען וואָס ווערן דאָ אויסגערעכנט אַלס
רפואָה, דאַרף מען טרינקן אַן צוקער צו
האַבן רעזולטאַטן.

קאַמילן (Camomile), וואָס אין טייל ערטער
פֿלעגט מען דאָס רופן באַזענער טיי, איז אַ
באַוואוסטע טיי וואָס ווערט גענוצט אַלס
היימישע רפואָה צו אסאך זאַכן.

קאַמילן טיי איז גוט צו טרינקען ווען מען
איז פאַרקילט.

אַ קאַמפּרעס פון קאַמילן טיי איז גוט צו
צולייגן צו אַ פאַרקילט אויג.

קאַמילן טיי איז גוט צו טרינקען ווען מען
האַט אַ פאַרדאַרבענעם מאַגן.

קאַמילן טיי העלפט אסאך מאל אַוועקנעמען
קאַפּ-ווייטאַג.

סליפּערי עֶלם (Slippery Elm) טיי, ווערט גענוצט
אויסצוהיילן א לויזן מאַגן (Diarrhea).

סעידש (Sage) טיי, איז א טיי וואס טוט
אויסטרקענען, ווען מען האט צופיל
פליסיגקייט אין קערפער.

אז מען איז פארשליימט, קען סעידש טיי
העלפן אויסטרקענען דעם שליים.

קאלטע סעידש טיי איז באוואוסט
אויסצוטרקענען מאמע מילך.

סעידש טיי איז א טיי וואס האט א גוטן
טעם.

דאן-דעל-יען (Dandelion) טיי, איז א ביטערע
טיי וואס איז גוט צו טרינקען, אויסצורייניגן
דאס בלוט. אויך טוט דאס אסאך מאל
אויסהיילן בלאטערן.

דאן-דעל-יען טיי זאל מען נאר טרינקען,
ווען עס פעלט אויס.

